

# オーブン調理 クッキングガイド

日立IHクッキングヒーター HT-G20T/G10T/G9T/G8Tシリーズ

このクッキングガイドに記載の写真やイラストは、実際の調理を想定したイメージ写真やイメージイラストを使っています。

火力及び時間などは目安です。火力は鍋の種類・形状・材質や材料の量などで異なる場合があります。様子をみて調整してください。

ミニドーナツ

100種類の  
おすすめレシピ  
掲載

もくじ

メニューを選んで調理する 操作方法	4
仕上がり設定、調理時間、温度、火力の目安	6
手動コースを選んで調理する 操作方法	8
仕上がり設定、調理時間、温度、火力の目安	10
追加焼き 操作方法	11

オープン調理「焼き物」メニューで調理するレシピ12～23

●さんまの塩焼き	12	●鶏のハーブ焼き	18
●あじの塩焼き	13	●鶏手羽先のつけ焼き	18
●いさきの塩焼き	13	●焼き野菜	18
●たいの塩焼き	13	●牛肉串焼き	19
●塩さんま	13	●肉巻きアスパラ	19
●塩ざけ	14	●骨付きもも（塩）	20
●塩さば	14	●焼きとり（塩）	20
●さんまの開き	14	●鶏手羽中の塩焼き	20
●あじの開き	15	●さざえ	21
●はたはた	15	●ほたて	21
●めざし	15	●生ざけのホイル焼き	22
●ししゃも	15	●鶏肉と長ねぎのホイル焼き	22
●ぶりのつけ焼き	16	●ほたて貝ときのこのホイル焼き	22
●さわらの西京漬け	16	●ハンバーグのホイル焼き	23
●さけのかす漬け	16	●かぼちゃのホイル焼き	23
●焼きとり（たれ）	17		

オープン調理「オープン」メニューで調理するレシピ24～31

●ミックスピザ	24	●ドリア	27
●照り焼きチキンピザ	25	●野菜のグラタン	28
●シーフードピザ	25	●ラザニア	28
●フルーツピザ	26	●ロールケーキ	29
●サラダピザ	26	●マフィン	29
●冷蔵ピザ	26	●焼きドーナツ	30
●冷凍ピザ	26	●ミニドーナツ	31
●マカロニグラタン	27		

オープン調理「ヘルシー」メニューで調理するレシピ32～37

●塩ざけ	32	●焼き野菜	34
●塩さば	32	●鶏手羽先のつけ焼き	34
●さんまの開き	32	●牛肉串焼き	35
●あじの開き	33	●肉巻きアスパラ	35
●はたはた	33	●骨付きもも（塩）	36
●めざし	33	●焼きとり（塩）	36
●ししゃも	33	●鶏手羽中の塩焼き	36
●鶏のハーブ焼き	34	●揚げ物温め	37

オープン調理「手動」コースで調理するレシピ38～55

●トースト	38	●焼きおにぎり	48
●ピザトースト	38	●冷凍焼きおにぎりのあたため	48
●なめらかプリン	39	●アップルパイ	49
●きなこパフ・チョコパフ	39	●フォカッチャ	49
●ホワイトロシエ	40	●厚揚げ	50
●マドレーヌ	40	●焼きいも	50
●モカチョコマドレーヌ	40	●ピリ辛ウィング	50
●ブラウニー	41	●ラムチョップ	50
●チョコチップケーキ	41	●パエリア	51
●いちごのショートケーキ	42	●焼きパプリカのマリネ	52
●紅茶ケーキ	42	●焼きなす	52
●ハンバーグあたため	44	●さつま揚げ	52
●クッキー	44	●ローストビーフ	53
●焼きりんご	44	●フレンチトースト	53
●フルーツタルト	45	●さんまのみりん干し	54
●パンプキンタルト	46	●いかのみそ漬け焼き	54
●アーモンドタルト	46	●うるめいわし丸干し	54
●アプリコットクラフティー	47	●小あじのみりん干し	55
●キッシュ	47	●スルメ	55

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位g）

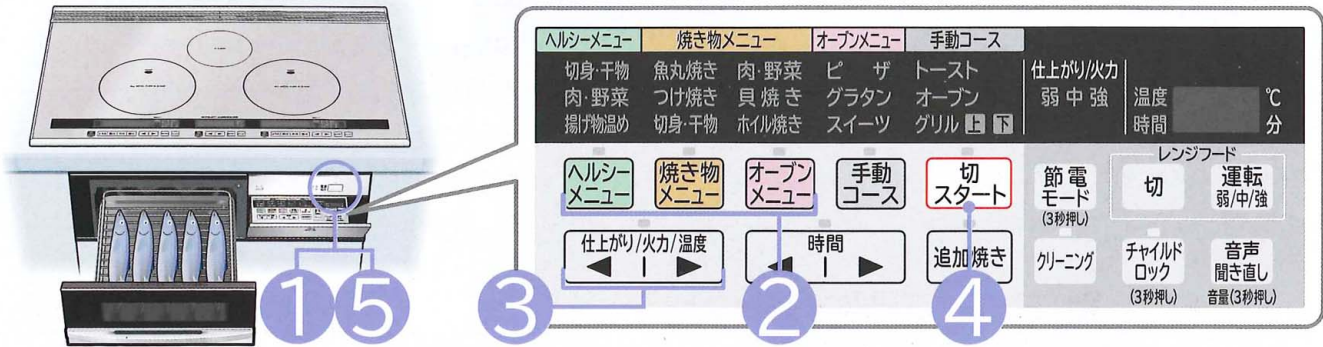
計 量	食品名	計 量	食品名
食品名	食品名	食品名	食品名
水・酒・牛乳	しょうゆ・みりん・みそ	油・バター	片栗粉・砂糖（上白糖）
しょうゆ・みりん・みそ	食塩	片栗粉・砂糖（上白糖）	だし汁
食塩	小麦粉（薄力粉・強力粉）	だし汁	
小麦粉（薄力粉・強力粉）			

このクッキングガイドで使用している計量カップ・スプーンでの質量（重量）は表のとおりです。（1mL=1cc）

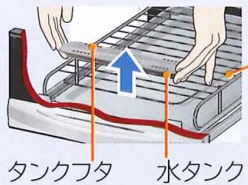
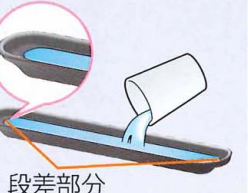



# メニューを選んで調理する 操作方法

- **焼き物メニュー** **オープンメニュー** で調理するときは、過熱水蒸気用水タンクは取り外してください。
- **ヘルシーメニュー** で調理するときは、過熱水蒸気用水タンクに給水して取り付けしてください。



## ヘルシーメニュー 過熱水蒸気用水タンクの取り外しかた、取り付けかた、給水のしかた

- 1** 水タンクの両端を両手でしっかり持ち、タンクフタと一緒に焼網から取り出す（過熱水蒸気用水タンクの取り外しは、冷えてから行ってください）。  
 焼網  
タンクフタ 水タンク
- 2** タンクフタを外し、水タンクを置いた状態で、水をコップで左右の段差部分まで注ぐ（約30mL）タンクフタを水タンクの上にのせる。  
 段差部分
- 3** 水タンクの両端を両手でしっかり持ち、タンクフタと一緒に焼網の前方開口部に取り付ける。  
 焼網の前方開口部

## 注意

- 過熱水蒸気用水タンクの取り外しは、冷えてから行う やけどの原因になります。連続して使用する場合は、乾いたふきんを使ってしっかり持ち、水タンク内の水（お湯）をこぼさないように注意して取り出す

- お知らせ**
  - 調理中は、ランプヒーターが点灯したり消灯したりしますが、正常に動作しているかチェックをしています。
  - 調理中はメニューおよび仕上がりの変更はできません。
  - 調理物を入れたままにしておくとクリーニングや余熱で焦げ過ぎることがあります。
- お願い**
  - 「焼き物メニュー」「オープンメニュー」で調理するときは過熱水蒸気用水タンクは取り外してください。
  - 「焼き物メニュー」の「魚丸焼き」「つけ焼き」「切身・干物」では、受皿に水を入れても調理できます。（水約200mL）  
「肉・野菜」「貝焼き」「ホイル焼き」のときは、受皿に水を入れないでください。
  - 点灯中はランプヒーターを間近で長時間見つめないでください。（目の痛みの原因）
  - かき、はまぐり、あさりは焼かないでください。  
（貝の口が開くと上ヒーターに当たり、殻が飛び散るおそれがあるため）
  - 「オープンメニュー」では受皿に水を入れないでください。
  - 過熱水蒸気用水タンクを取り付け後は、オーブドアをゆっくりと開閉してください。（水（お湯）がこぼれる場合があります）

- 焼き物メニュー「魚丸焼き」「つけ焼き」「切身・干物」 → 取扱説明書P.36,37
- 焼き物メニュー「肉・野菜」「貝焼き」「ホイル焼き」 → 取扱説明書P.38,39
- ヘルシーメニュー「切身・干物」「肉・野菜」「揚げ物温め」 → 取扱説明書P.40,41
- オープンメニュー「ピザ」「グラタン」「スイーツ」 → 取扱説明書P.42,43
- 各部のなまえ・操作パネル・別売品 → 取扱説明書P.4,5
- お手入れ → 取扱説明書P.54~57
- お困りのときは → 取扱説明書P.58~65

**準備** 材料を焼網の上に置き、オーブドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

**1** 電源切/入 ☐ を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる（ランプが点灯します）

**2** **ヘルシーメニュー** **焼き物メニュー** **オープンメニュー** を押し、メニューを選ぶ

**3** **仕上がり/火力/温度** を押し、材料に適した仕上がりに設定する

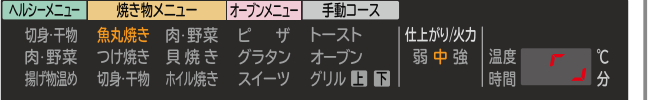
**4** **切スタート** を押し、通電する  
● 調理が終わると、メロディーが鳴ります。


**5** **続けて使わないときは**  
電源切/入 ☐ を押し、電源を切る（ランプが消灯します）  
お手入れをするときは → 取扱説明書P.54~57

● 調理の前にパッキンの付け忘れ、外れや浮きがないことを確認してください。  
 パッキン（上・下）

**仕上がり設定**  
弱め 標準 強め  
仕上がり/火力 弱 中 強

● 時間表示に「**点滅**」と表示され、途中から調理の残時間を表示します。




● 調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング（**点滅**表示）を行い、追加焼きのランプが点滅します。（ヒーターを加熱してヒーターに付着した脂分を焼き切ります）  
 追加焼き

● 焼きが足りないときは、「追加焼き」で様子を見ながら、さらに焼いてください。→ P.11

● ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、**切スタート** を押してください。

● **切スタート** を押してから、**焼き物メニュー** → **切スタート** を押しても通電できます。

● オープン庫内の温度が約60℃になるまで「オープン高温注意」表示をします。  
 オープン高温注意

● 電源を切っても温度が下がるまで表示します。

## 調理中に通電が停止したときは

**手動コース** を押し、コースを選んで様子を見ながら調理する。  
（ヘルシーメニューのときは過熱水蒸気用水タンクはそのままにしてください）

調理中のメニュー		コース選択先	
焼き物メニュー	魚丸焼き、つけ焼き、切身・干物	「グリル上下」(強)	→ 取扱説明書P.45
	肉・野菜	「オープン」260℃	→ 取扱説明書P.47
	貝焼き	「グリル下」(強)	→ 取扱説明書P.45
	ホイル焼き	「オープン」280℃	→ 取扱説明書P.47
ヘルシーメニュー	切身・干物	「グリル上下」(強)	→ 取扱説明書P.45
	肉・野菜	「オープン」260℃	→ 取扱説明書P.47
	揚げ物温め	「オープン」190℃	→ 取扱説明書P.47
オープンメニュー	ピザ	「オープン」200℃	→ 取扱説明書P.47
	グラタン	「オープン」220℃	→ 取扱説明書P.47
	スイーツ	「オープン」160℃	→ 取扱説明書P.47



# 仕上がり設定、調理時間、温度、火力の目安

## 焼き物メニュー「魚丸焼き」「つけ焼き」「切身・干物」の仕上がり設定、調理時間の目安

- 調理物に合わせてメニューと仕上がりを選んでください。  
●[ ]は1尾(切れ・枚・本)あたりの重さです。( )は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。  
●食材の厚さは4cm以下にしてください。

メニュー	つけ焼き			切身・干物			魚丸焼き		
	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
材料に適した仕上がり	調理メニューの焼き上げ強さは、「つけ焼き」<「切身・干物」<「魚丸焼き」の順に強くなっています。								
調理例	ぶりのつけ焼き(しょうゆ漬け) [約100g] 5切れ(約16~19分) レシピ(DVD)			はたはた [約25g] 5尾(約11~14分)			さんまの塩焼き [約180g] 1~5尾(1尾:約13~16分) [約150g] 5尾(約15~17分) レシピ(DVD)		
	さわらの西京漬け(みそ漬け、かす漬け) [約80g] 5切れ(約17~19分)			さんまの開き [約110g] 2枚(約14~17分)			さんまの塩焼き(はらわたなし) [約150g] 5尾(約15~17分)		
	さけのかす漬け [約60g] 5切れ(約15~18分)			めざし [約25~30g] 5尾(約11~14分)			あじの塩焼き [約130~180g] 1~5尾(1尾:約14~16分) [約150g] 5尾(約18~19分) レシピ(DVD)		
	焼きとり(たれ焼き) [約50g] 8本(約17~19分) レシピ(DVD)			塩ざけ [約80g] 5切れ(約14~17分) レシピ(DVD)			塩さんま(塩蔵品) [約150g] 1~5尾(1尾:約12~14分) [約150g] 5尾(約15~17分)		

## ヘルシーメニュー「切身・干物」「肉・野菜」「揚げ物温め」の仕上りの設定、調理時間の目安

- 調理物に合わせてメニューと仕上がりを選んでください。  
●[ ]は1尾(切れ・枚・本・個)あたりの重さです。( )は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。  
●食材の厚さは4cm以下にしてください。

仕上がり	弱		中		強	
	調理メニューの焼き上げ強さは、「切身・干物」<「肉・野菜」<「揚げ物温め」の順に強くなっています。		調理メニューの焼き上げ強さは、「切身・干物」<「肉・野菜」<「揚げ物温め」の順に強くなっています。		調理メニューの焼き上げ強さは、「切身・干物」<「肉・野菜」<「揚げ物温め」の順に強くなっています。	
切身・干物	はたはた[約25g]5尾(約11~14分) ししゃも[約20g]5尾(約11~14分) めざし[約25~30g]5尾(約11~14分)		塩ざけ[約80g]5切れ(約16~20分) 塩さばの切身[約80~100g]5切れ(約17~20分) あじの開き[約100g]2枚(約16~20分) さんまの開き[約110g]2枚(約18~20分)		さんまの開き[約110g]2枚(約18~20分)	
肉・野菜	鶏手羽先のつけ焼き[約60g]8本(約15~20分) 牛肉串焼き[約130g]4本(約15~20分) 肉巻きアスパラ8本(約15~20分) 焼きとり(塩焼き)[約50g]8本(約15~20分) 焼き野菜[約500g](約15~20分) 鶏手羽中の塩焼き[約40g]8本(約15~20分)		鶏のハーブ焼き[約250g]1~2枚(約18~22分) レシピ(DVD)		骨付きもも(塩)[約200g]2本(約22~25分)	
※揚げ物温め	かき揚げ[約100g]2個(約7~10分) レシピ(DVD)		天ぷら[約70g]4個(約12分) アジフライ[約100g]3枚(約12分) から揚げ[約50g]6個(約12分) とんかつ[約150g]2個(約12分) コロッケ[約70g]4個(約12分)		フライドチキン(骨付き)[約150g]2本(約13分)	

※揚げ物温めは、調理済みの冷めた揚げ物を温める機能です。冷凍した食品は調理できません。

## 焼き物メニュー「肉・野菜」「貝焼き」「ホイル焼き」の仕上がり設定、調理時間の目安

- 調理物に合わせてメニューと仕上がりを選んでください。  
●[ ]は1枚(本・個)あたりの重さです。( )は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。  
●食材の厚さは4cm以下にしてください。(特に骨付きももなど)

メニュー	肉・野菜			貝焼き			ホイル焼き		
	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
材料に適した仕上がり	調理メニューの焼き上げ強さは、「肉・野菜」<「貝焼き」<「ホイル焼き」の順に強くなっています。								
調理例	焼き野菜 [約500g](約16~20分) レシピ(DVD)			はたて(殻付き) [約150g]1~2個(約12~16分)			生ざけのホイル焼き [約200g]1~2個(約22~25分)		
	鶏手羽先のつけ焼き [約60g]8本(約16~20分)			さざえ [約140g]1~4個(約16~18分)			はたて貝ときのこのホイル焼き [約200g]1~2個(約22~25分)		
	鶏のハーブ焼き [約250g]1~2枚(約17~21分) レシピ(DVD)						ハンバーグのホイル焼き [約270g]1~2個(約22~25分)		
	牛肉串焼き [約130g]4本(約16~20分)						鶏肉と長ねぎのホイル焼き [約400g]1個(約22~25分)		

## オープンメニュー「ピザ」「グラタン」「スイーツ」の仕上がり設定、調理時間の目安

- 調理物に合わせてメニューと仕上がりを選んでください。  
●[ ]は1枚(皿・個)あたりの重さです。( )は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。  
●器や型の高さは4cm以下にしてください。

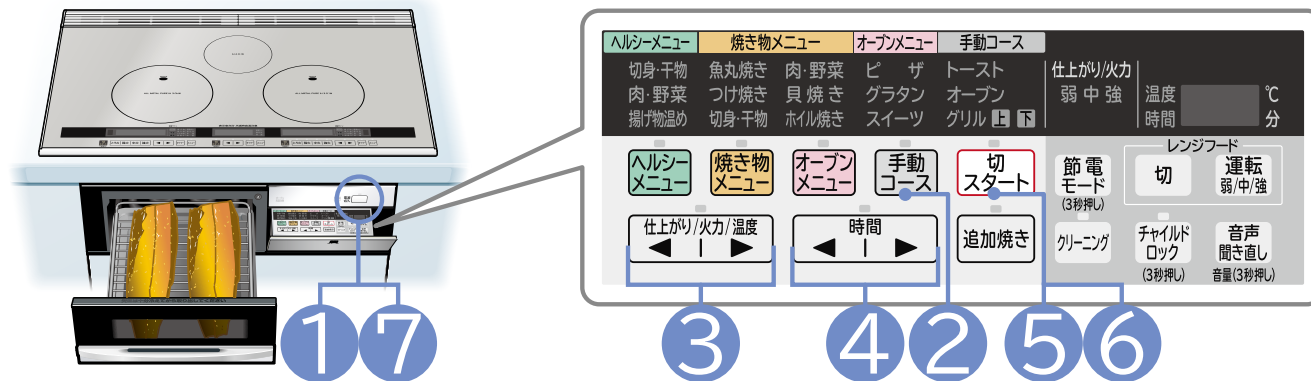
メニュー	スイーツ			ピザ			グラタン		
	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
材料に適した仕上がり	調理メニューの焼き上げ強さは、「スイーツ」<「ピザ」<「グラタン」の順に強くなっています。								
調理例	焼きドーナツ [直径約8cmドーナツ型]4個(約13~15分)			ミックスピザ [直径約26cm 約450g]1枚(約15~17分) レシピ(DVD)			ドリア [約200g]2皿(約16~18分)		
	マフィン [直径約6.3cmアルミ箔 菊型]6個(約17~19分)			フルーツピザ [直径約26cm 約200g]1枚(約12~14分)			野菜のグラタン [直径約22cm×3.5cm皿](約17~19分) レシピ(DVD)		
	ミニドーナツ [直径3cmドーナツ]10個(約13~15分)			冷凍ピザ [直径約22cm 約240g]1枚(約12~14分)			ラザニア [直径約22cm×3.5cm皿](約17~19分)		
	ロールケーキ [約23×18cm](約17~19分)			冷蔵ピザ [直径約22cm 約240g]1枚(約12~14分)			マカロニグラタン [約240g]2皿(約16~18分) レシピ(DVD)		



# 手動コースを選んで調理する 操作方法

・各部のなまえ・操作パネル・別売品 → 取扱説明書P.4、5  
 ・手動コース「トースト」「グリル」 → 取扱説明書P.44、45  
 ・お手入れ → 取扱説明書P.54～57  
 ・手動コース「オープン」 → 取扱説明書P.46、47  
 ・お困りのときは → 取扱説明書P.58～65

- **手動コース** で調理するときは、過熱水蒸気用水タンクは取り外してください。



**準備** 材料を焼網の上に置き、オーブドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

**1** 電源切入 ☐ を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる（ランプが点灯します）

**2** **手動コース** を押し、「トースト」または「オープン」または「グリル（上下・上・下）」を選ぶ

**3** **仕上がり/火力/温度** を押し、材料に合った温度または火力に設定する

- トーストには火力の設定はありません。

**4** **時間** を押し、時間を設定する

- 設定できる最長時間  
トースト▶10分 オープン▶30分 グリル▶30分

**5** **切スタート** を押し、通電する

調理中はそばを離れず、調理の仕上がりに合わせて、調理時間を調節してください

- 調理が終わると、メロディーが鳴ります。

調理物を取り出す

**6** 調理が終わったら **切スタート** を押し、通電を切る

**7** 続けて使わないときは

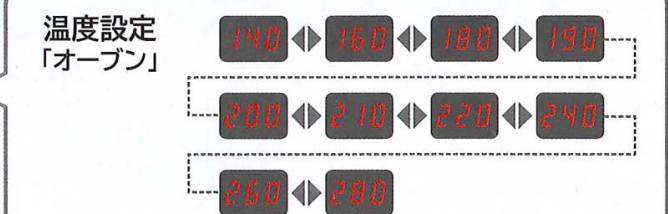
電源切入 ☐ を押し、電源を切る（ランプが消灯します）

お手入れをするときは → 取扱説明書P.54～57

- 調理の前にパッキンの付け忘れ、外れや浮きがないことを確認してください。



手動コース選択



タイマー設定（時間を設定）

- タイマーを使わない場合は、**切スタート** を押してください。
- 途中でタイマーを中止するときは、もう一度 **時間** を押し、時間を **00** に設定してください。
- 設定した時間を変更したい場合は **時間** を押し、再度設定してください。

- **切スタート** を押してから、**手動コース** ▶ **切スタート** を押しても通電できます。

- 焼きが足りないときは、再度手動コースを選択して、様子を見ながら調理してください。

（手動コース「グリル」「オープン」）

- 調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング（**点滅**表示）を行います。
- ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、**切スタート** を押してください。

- オープン庫内の温度が約60℃になるまで「オープン高温注意」表示をします。
- 電源を切っても温度が下がるまで表示します。

## お知らせ

- 調理中は、ランプヒーターが点灯したり消灯したりしますが、正常に動作しているかチェックをしています。
- 「トースト」のときランプヒーターは点灯しません。
- 「グリル」のときは受皿に水を入れても調理できます。（水約200mL）
- 調理終了後、調理物を入れたままにしておくと、クリーニングや余熱で焦げ過ぎることがあります。

## お願い

- 過熱水蒸気用水タンクは取り外してください。
- 「トースト」を連続して焼く場合は、約4分を目安に様子を見ながら調理してください。
- 点灯中はランプヒーターを間近で長時間見つめないでください。（目の痛みの原因）
- 受皿に水を入れないでください。



# 仕上がり設定、調理時間、温度、火力の目安

# 追加焼き 操作方法

焼き物メニュー、ヘルシーメニュー、オープンメニュー終了後、お好みで追加焼きができます

手動コース「トースト」の調理時間設定の目安

■目安を基準にして、大きさや数によって時間を設定してください。  
●食材の厚さは4cm以下にしてください。

調理例	トースト	種類	枚数	調理時間(目安)
		4枚切り(厚み約30mm)	1~2枚	約6~7分
		6枚切り(厚み約20mm)		
		8枚切り(厚み約15mm)		
ピザトースト	種類	枚数	調理時間(目安)	
	6枚切り(厚み約20mm)	1~2枚	約7~8分	

手動コース「グリル」の火力設定、調理時間設定の目安

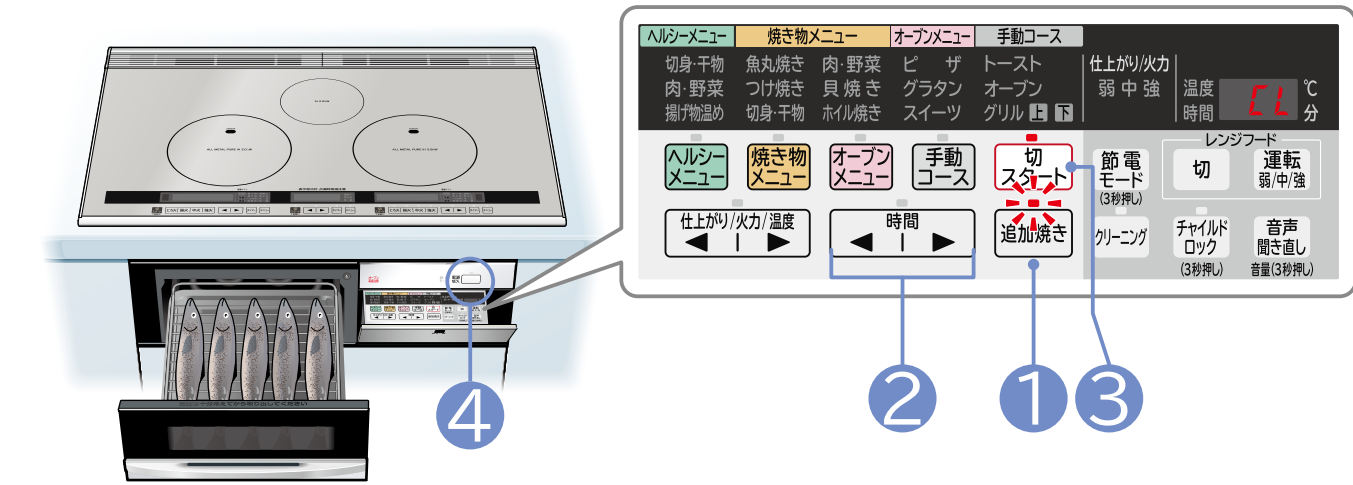
■材料に合わせてメニューと火力を選んでください。  
●[ ]は1尾(枚)あたりの重さです。( )は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって時間を設定してください。  
●食材の厚さは4cm以下にしてください。

メニュー	グリル			
材料に合った火力	弱	中	強	
グリル上下		小あじのみりん干し [約4g]10枚(約5~10分) スルメ [約70g]1枚(約3~5分)	うるめいわし丸干し [約10~15g] 5~10尾(約5~10分) いかのみそ漬け焼き レシピ➡DVD [約100g] 1枚(約14~16分) さんまのみりん干し レシピ➡DVD [約80g] 2枚(約6~10分)	
	グリル上	オニオングラタンスープなど、焼き色をつけたいとき		
グリル下	焼き魚など、あたため直したいとき			

手動コース「オープン」の温度・時間設定の目安

●[ ]は型、皿、鍋の大きさや1個あたりの分量です。( )は調理時間の目安です。温度設定は調理時の目安です。材料により異なります。  
●食材の厚さや、器や型の高さは4cm以下にしてください。

設定温度	140	160	180	190			
調理例	●なめらかプリン [直径約8×4cmのスフレ型]6個(約20~25分) レシピ➡DVD ●きなこ・チョコパフ [小町麦20g](約5分) ●ホワイトロシェ [くるみ約50g](約5分)	●モカチョコマドレーヌ [直径約10cmのマドレーヌ型]4個(約16~20分) ●ショートケーキ [約18×18cm](約27分) ●パンプキンタルト [直径約18cmタルト型](約28分) ●アーモンドタルト [直径約18cmタルト型](約28分) ●アプリコットクラフティー [直径約18cmタルト型](約28分) ●ブラウニー [約18×18cm](約20分) レシピ➡DVD	●マドレーヌ [直径約10cmのマドレーヌ型]4個分(約16~20分) ●チョコチップケーキ [約18×18cm](約25分) ●紅茶ケーキ [約18×18cm](約22分) ●クッキー [直径3cm]16個(約13~18分) ●キッシュ [18cmタルト型] (キッシュ生地 約20~25分) (具材を入れ 約25~30分) ●ハンバーグあたため [約90~100g]2個(約16~20分) ●フルーツタルト(タルト生地) [直径約18cmタルト型](約20分) ●焼きりんご[2個分] [直径約22×3.5cmの皿](約30分) レシピ➡DVD	●冷凍焼きおにぎりのあたため [1個約50g]4~6個(約20~25分)			
	設定温度	200	210	220	240	260	280
調理例	●アップルパイ [直径約23.5cm皿](約20~30分) レシピ➡DVD ●フォカッチャ [直径約16cm]1枚分(約13~18分)		●ピリ辛ウイング [約60g]8本(約23~27分)	●焼きおにぎり [1個約80g]4個(約20分) レシピ➡DVD ●厚揚げ [約150~200g]2枚(約16~20分) ●焼きいも [約250g]2本(約25~30分) ●ラムチョップ [約60g]6本(約25~30分)	●パエリア [直径約24cm/エリカ鍋](約30分) レシピ➡DVD ●さつま揚げ [約160~200g](約12~15分) ●焼きパプリカのマリネ [約70g]12個(約18~20分) ●焼きなす [約70g]3個(約25~30分) ●ローストビーフ [約300g]1本(約30分)		●フレンチトースト [フランスパン4枚分](約15~20分)



準備 調理終了後、ヒーターのクリーニング中に設定する

1 追加焼き を押す

2 時間 を押し、焼き時間を設定する

3 切スタート を押し、通電する  
●調理が終わると、メロディーが鳴ります。

調理物を取り出す

4 続けて使わないときは  
電源切/入 を押し、電源を切る(ランプが消灯します)  
お手入れをするときは➡取扱説明書P.54~57

お願い

●ヘルシーメニューで調理終了後に「追加焼き」をする場合は、過熱水蒸気用水タンクは給水せずにそのままにしてください。

追加焼き時間の設定

ヘルシーメニュー	焼き物メニュー	オープンメニュー	手動コース
切身・干物 肉・野菜 揚げ物・温め	魚丸焼き つけ焼き 切身・干物	肉・野菜 貝焼き ホイル焼き	ピザ グラタン スイーツ トースト オープン グリル

仕上がり/火力/温度  
弱 中 強  
温度 時間 03 分

●焼き時間は3~29分まで設定できます。

●調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング(点滅表示)を行い、追加焼きのランプが点滅します。(ヒーターを加熱してヒーターに付着した脂分を焼き切ります)

●焼きが足りないときは、「追加焼き」で様子を見ながら、さらに焼いてください。

●ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、切スタート を押してください。

●オープン庫内の温度が約60℃になるまで「オープン高温注意」表示をします。

●電源を切っても温度が下がるまで表示します。



さんまの塩焼き



材料  
さんま(1尾約180g)……1～5尾  
塩……………適量

作りかた  
1 さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分おき、水気をふき取る。  
2 焼網にのせ、焼き物メニューの「魚丸焼き」仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。  
●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

調理のこつ

- さんまのはらわたを取ったものは、メニューの「魚丸焼き」仕上がり「弱」で焼いてください。
- 魚を調理する場合は、尾などの薄い部分が焦げやすいので、焼網の手前側に尾を向けてください。
- 魚を1～4尾焼く場合は、ヒーター形状により、のせる位置で焼き色が付きにくい場合がありますので、魚を斜めにのせてください。
- 焼網にサラダ油などを塗っておくと調理物が焼網に付着しにくく、取り出しやすくなります。
- 焦げ目のつき具合は魚の種類や大きさ、同じ大きさでも脂ののり具合、魚の温度、塩のふり加減によって異なります。(塩のふる量が多いと焦げ目が強くなります) お好みにより仕上がりを調節して調理してください。

手前側

あじの塩焼き



材料  
あじ(1尾約130～180g)……1～5尾  
塩……………適量

作りかた  
1 あじはえら・はらわた・ゼイゴをとって水洗いし厚みのある部分に切り目を入れ、全体に塩をふり、そのまま約10分おき、水気をふき取る。  
2 焼網にのせ、焼き物メニューの「魚丸焼き」仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

いさきの塩焼き



材料  
いさき(1尾約230g)……1～2尾  
塩……………適量

作りかた  
1 いさきはうろこ、えら、はらわたをとって水洗いし、水気をふき取り、厚みのある部分に切り目をいれ、全体に塩をふり、そのまま約10分おき、水気をふき取る。  
2 焼網にのせ、焼き物メニューの「魚丸焼き」仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

たいの塩焼き



材料  
たい(1尾約200g～600g)……1尾  
塩……………適量

作りかた  
1 たいはうろこ、えら、はらわたをとって水洗いし、水気をふき取り、厚みのある部分に切り目をいれ、全体に塩をふり、そのまま約10分おき、水気をふき取る。  
2 焼網にのせ、焼き物メニューの「魚丸焼き」仕上がり「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

塩さんま



材料  
塩さんま(1尾約150g)……1～5尾

作りかた  
1 焼網にのせ、焼き物メニューの「魚丸焼き」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



塩ざけ



材料  
塩ざけ(1切れ約80g) ……1～5切れ

作りかた  
1 焼網にのせ、焼き物メニューの「**切身・干物**」仕上がりが「**中**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。

塩さば



材料  
塩さば(1切れ約80～100g) ……1～5切れ

作りかた  
1 厚みのある部分に切り目を入れ、焼網にのせ、焼き物メニューの「**切身・干物**」仕上がりが「**中**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。

さんまの開き



材料  
さんまの開き(1枚約110g) ……2枚

作りかた  
1 焼網にのせ、焼き物メニューの「**切身・干物**」仕上がりが「**中**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。

あじの開き



材料  
あじの開き(1枚約100g) ……2枚

作りかた  
1 焼網にのせ、焼き物メニューの「**切身・干物**」仕上がりが「**中**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。

はたはた



材料  
はたはた(1尾約25g) ……5尾

作りかた  
1 焼網にのせ、焼き物メニューの「**切身・干物**」仕上がりが「**弱**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。

めざし



材料  
めざし(1尾約25～30g) ……5尾

作りかた  
1 焼網にのせ、焼き物メニューの「**切身・干物**」仕上がりが「**弱**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。

ししゃも



材料  
ししゃも(1尾約20g) ……5尾

作りかた  
1 焼網にのせ、焼き物メニューの「**切身・干物**」仕上がりが「**弱**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。



## ぶりのつけ焼き



### 材料

ぶり(1切れ約100g)……1～5切れ  
A [ しょうゆ……………大さじ4  
みりん……………大さじ4  
(つけだれは5切れ分)

### 作りかた

- 1 ぶりは合わせたAに約30分つけておく。
- 2 汁気を切ってから焼網にのせ、焼き物メニューの「**つけ焼き**」仕上がり「**中**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。

## さわらの西京漬け



### 材料

さわらの西京漬け(1切れ約80g)……1～5切れ

### 作りかた

- 1 みそ・酒粕をふき取り、焼網にのせ、焼き物メニューの「**つけ焼き**」仕上がり「**中**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。

## さけのかす漬け



### 材料

さけのかす漬け(1切れ約60g)……1～5切れ

### 作りかた

- 1 酒粕をふき取り、焼網にのせ、焼き物メニューの「**つけ焼き**」仕上がり「**弱**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。

## 焼きとり(たれ)



### 材料

焼きとり(市販品または手作りで1本約50g)……8本  
A [ しょうゆ……………100mL  
みりん……………50mL  
砂糖……………大さじ2～3  
サラダ油……………大さじ1

### 作りかた

- 1 焼きとりは合わせたAに約30分～1時間つけておく。
- 2 汁気を切ってから焼網にのせ、焼き物メニューの「**つけ焼き**」仕上がり「**中**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。



鶏のハーブ焼き



肉・野菜  
仕上がりの目安:中

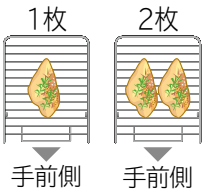
材料  
鶏もも肉(皮つき)(1枚約250g)……………1～2枚  
A 塩・こしょう……………各適量  
ハーブ(生または乾燥品)  
(タイム・ローズマリー・マジョラムなど)  
……………各少々

作りかた  
1 鶏肉は皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れAをまぶす。  
2 皮側を上にして焼網にのせ、焼き物メニューの「肉・野菜」仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

調理のこつ(鶏のハーブ焼き)

- 鶏肉の皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのある部分やすじには切り目を入れてください。そのまま焼くと、鶏肉が反って焦げやすくなる場合や、厚みのある部分が焦げたり、中まで火が通りにくく、焼き不足になる場合があります。(鶏肉の厚さは、目安として2cm以下にしてください)
- 調理するときの鶏肉ののせかたは、右図のように皮側を上にして焼網の中央部にのせてください。2枚の場合は、右図のように左右に並べてのせてください。上下に並べると焼きむらができるのでのせないでください。



焼き野菜



肉・野菜  
仕上がりの目安:弱

材料  
なす・玉ねぎ・パプリカ……………約30g  
山イモ・生しいたけ・中玉……………各適量  
トマトなど合わせて……………約500g  
オリーブ油……………約30g  
塩・こしょう……………各適量

作りかた  
1 なすは縦半分に切り、網目の切り込みを入れる。玉ねぎは1cmの輪切りにする。パプリカは縦1/4に切る。山イモは長さ5cmに切り、縦1/4に切る。生しいたけは石づきをとる。  
2 野菜に塩、こしょう、オリーブ油をふって焼網にのせる。  
3 焼き物メニューの「肉・野菜」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

鶏手羽先のつけ焼き



肉・野菜  
仕上がりの目安:弱

材料(8本分)  
鶏手羽先(1本約60g)……………8本  
A しょうゆ……………大さじ2  
酒……………大さじ1弱  
みりん……………小さじ1

作りかた  
1 鶏手羽先は合わせたAに約10～15分つけておく。  
2 汁気を切ってから皮側を上にして焼網にのせ、焼き物メニューの「肉・野菜」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

牛肉串焼き



肉・野菜  
仕上がりの目安:弱

材料(4本分)  
牛ロース肉(約3cmの角切り)……………200g  
パプリカ(赤、黄)(一口大に切る)……………各1/4個  
にんじん(一口大に切る)……………50g  
なす(輪切りにして、塩水につける)……………1個  
玉ねぎ(くし型切り)……………100g  
生しいたけ……………4枚  
ピーマン(一口大に切る)……………2個  
塩・こしょう……………各適量

作りかた  
1 牛肉は軽く塩、こしょうをする。にんじんは下ゆでする。  
2 材料を竹串に刺し、全体に塩、こしょうをする。  
3 焼網にのせ、焼き物メニューの「肉・野菜」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

肉巻きアスパラ



肉・野菜  
仕上がりの目安:弱

材料(8本分)  
豚バラ薄切り肉……………300g  
アスパラガス……………8本  
塩・こしょう……………各適量

作りかた  
1 アスパラガスは、茎の太い部分の皮を半分くらいそいでおく。  
2 1本のアスパラガスに豚肉をらせん状に巻き、軽く塩、こしょうをする。  
3 焼網にのせ、焼き物メニューの「肉・野菜」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



骨付きもも（塩）



材料(2本分)  
骨付き鶏もも肉(1本約200g) …2本  
塩・こしょう……………各適量

作りかた  
1 骨付き鶏もも肉は裏側から足のつけ根の骨に沿って包丁を入れ、左右に開く。上側も同様に、骨に沿って包丁を入れ、左右に開く。  
2 1に塩、こしょうをして、皮側を上にして焼網にのせ、焼き物メニューの「肉・野菜」仕上がり「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

焼きとり（塩）



材料(8本分)  
焼きとり(市販品または手作りで1本約50g) ……8本  
塩……………適量

作りかた  
1 焼きとり塩をふり、焼網にのせ、焼き物メニューの「肉・野菜」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

鶏手羽中の塩焼き



材料(8本分)  
鶏手羽中(1本約40g) ……8本  
塩・こしょう……………各適量

作りかた  
1 鶏手羽中に塩、こしょうをして、皮側を上にして焼網にのせ、焼き物メニューの「肉・野菜」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

さざえ



材料  
さざえ(1個約140g) ……1～4個

作りかた  
1 貝殻の汚れを洗い流す。  
2 さざえのふたがある方を上に向け、焼網にのせ安定させる。  
3 焼き物メニューの「貝焼き」仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

調理のこつ

●さざえは、上ヒーターにあたらない大きさ(4cm以下)のものを準備してください。

●調理するときの貝ののせかたは、右図のように焼網の中央部に安定させ、のせてください。

さざえ1個

さざえ4個

手前側

手前側

ほたて



材料  
ほたて(殻付き)(1個約150g) ……1～2個

作りかた  
1 貝殻の汚れを洗い流す。殻の平らな方の貝柱をテーブルナイフなどではずし、殻を一度はずす。  
2 肝(ウロ)を取り除き、残りは汚れを洗い流す。  
3 平らな方を上にして、再度殻をかぶせる。  
4 焼網にのせ、焼き物メニューの「貝焼き」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

調理のこつ

●肝(ウロ)は、取り除いてください。

●必ず上になる殻を一度はずし、再度かぶせて調理してください。(貝の口が開くと上ヒーターに当たります)

●調理するときの貝ののせかたは、右図のように焼網の中央部に安定させ、のせてください。

肝(ウロ)

ほたて1個

ほたて2個

手前側

手前側



## 生ざけのホイル焼き



ホイル焼き  
仕上りの目安:中

### 材料(2個分)

生ざけ(1切れ約80g)……2切れ  
えび……2尾  
玉ねぎ(薄切り)……100g  
生しいたけ……2個  
塩・こしょう・レモン汁  
……………各適量  
バター……10g  
レモン(薄切り)……2枚

### 作りかた

- 1 生ざけは軽く塩、こしょうをし、レモン汁をふりかけてしばらくおく。
- 2 えびは尾と一筋を残して殻をむき、背わたを取る。
- 3 アルミホイルに玉ねぎをのせ、**1・2**と生しいたけをのせ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせバターを散らしてアルミホイルの口を閉じたものを、2個作る。焼網の上にのせ、焼き物メニューの「**ホイル焼き**」仕上がり「**中**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。

## 鶏肉と長ねぎのホイル焼き



ホイル焼き  
仕上りの目安:中

### 材料(1個分)

鶏もも肉(1口大)……250g  
長ねぎ(1cm幅の斜め切り)…… $\frac{1}{2}$ 本  
しめじ(小房に分ける)……80g  
酒……小さじ2  
塩・こしょう……各適量  
レモン(くし型に切る)…… $\frac{1}{2}$ 個

### 作りかた

- 1 アルミホイル1枚に鶏肉・長ねぎ・しめじをのせ酒をふり、塩、こしょうをして、上にアルミホイルをかぶせ2枚合わせて回りを閉じる。
- 2 焼網にのせ、焼き物メニューの「**ホイル焼き**」仕上がり「**中**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。
- 3 レモンを添える。

## ほたて貝ときのこのホイル焼き



ホイル焼き  
仕上りの目安:中

### 材料(2個分)

ほたて貝柱……4個  
えび……2尾  
えのき・しめじ・生しいたけなどきのこを合わせて……200g  
酒……小さじ2  
塩・こしょう……各適量  
バター……10g  
レモン(輪切り)……2枚

### 作りかた

- 1 アルミホイルにえのき・ほたて貝柱・えび・しめじ・生しいたけをのせ、酒をふり、塩、こしょうをして、バター・レモンをのせ口を閉じたものを、2個作る。
- 2 焼網にのせ、焼き物メニューの「**ホイル焼き**」仕上がり「**中**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。

## ハンバーグのホイル焼き



ホイル焼き  
仕上りの目安:中

### 材料(2個分)

バター……8g  
玉ねぎ(みじん切り)……50g  
合いびき肉……150g  
パン粉……10g  
牛乳……大さじ $1\frac{1}{2}$   
卵…… $\frac{1}{2}$ 個  
塩……小さじ $\frac{1}{4}$ 弱  
こしょう・ナツメグ……各適量  
サラダ油……大さじ1  
しめじ(小房に分ける)……100g  
A  
B  
デミグラスソース……140g  
赤ワイン……大さじ2  
顆粒コンソメ……小さじ $\frac{1}{2}$   
ケチャップ……大さじ1

### 作りかた

- 1 フライパンを火力「**弱火**」～「**中火**」に加熱しバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまでいためる。
- 2 **1**の粗熱を取り、Aに加えてよく混ぜ、2等分する。
- 3 手にサラダ油(分量外)をつけ、**2**を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判型にして中央をくぼませる。
- 4 フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、火力「**中火**」～「**強火**」に加熱し、ハンバーグの両面に焼き色をつけ、取り出す。次にしめじをいため取り出す。(肉の中心は生の状態でよい)
- 5 アルミホイルにハンバーグ・しめじをのせ、ソースの材料Bを入れ、口を閉じたものを、2個作る。
- 6 焼網にのせ、焼き物メニューの「**ホイル焼き**」仕上がり「**中**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。

## かぼちゃのホイル焼き



ホイル焼き  
仕上りの目安:中

### 材料(1個分)

かぼちゃ(厚さ1cmに切る)……200g  
アスパラガス(4～5cmの長さに切る)……4本  
ベーコン(短冊切り)……2枚  
マヨネーズ……適量  
塩・こしょう……各適量

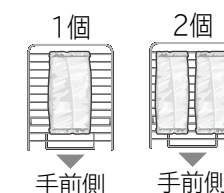
### 作りかた

- 1 アルミホイル1枚にかぼちゃ・アスパラガス・ベーコンをのせ、マヨネーズをかけ、塩、こしょうをして、上にアルミホイルをかぶせ2枚合わせて回りを閉じる。
- 2 焼網にのせ、焼き物メニューの「**ホイル焼き**」仕上がり「**中**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。

### 調理のこつ

- ホイル焼きは、アルミホイルが上ヒーターにあたらない高さ(4cm以下)にしてください。
- 調理するときの材料ののせかたは、下図のように焼網の中央部にのせてください。

・生ざけのホイル焼き  
・ほたて貝ときのこのホイル焼き  
・ハンバーグのホイル焼き



・鶏肉と長ねぎのホイル焼き  
・かぼちゃのホイル焼き





ミックスピザ



ピザ  
仕上りの目安:中

材料(直径約26cm1枚分)

- <ピザの生地>

A

B

薄力粉

強力粉

砂糖

塩

ドライイースト

ぬるま湯

オリーブ油

打ち粉用強力粉

オリーブ油

30g

70g

大さじ1弱

小さじ1/3

(顆粒状で予備発酵不要のもの)

小さじ2/3

60~65mL

大さじ1弱

適量

適量
- <トッピングなど>

C

ピザソース

玉ねぎ

ベーコン

サラミソーセージ

ピーマン

マッシュルーム缶

スタッドオリーブ

ナチュラルチーズ

塩・こしょう

(市販のもの)

適量

30g

30g

8枚

小1個

25g

4個

80g

各適量

作りかた

- 1

2

3

4

5

6

7

8
- ポリ袋にAを入れて混ぜ合わせ、Bを加えてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

約6~8分間よくこねる。(この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単にこねることができる。)

粉のかたまりがなくなり、生地が袋から離れて1つになったら、そのまま室温で一次発酵させる。(1.2~1.5倍になるのが目安)

生地を袋から出して、打ち粉をしたのし台にのせる。生地を軽く押して中のガスを抜き、丸めて乾かないようにラップをかけて約10分休ませる。(ベンチタイム)

丸めた生地を直径約26cmの円形にのばす。生地全体にフォークで穴をあける。

アルミホイルにオリーブ油を塗り、5の生地をのせ、ピザ生地のまわりにそって折り曲げる。

生地にピザソースを塗り、Cを並べ、軽く塩、こしょうをしてオリーブとチーズを散らす。

焼網にのせ、オーブンメニューの「ピザ」仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

照り焼きチキンピザ



ピザ  
仕上りの目安:中

材料(直径約26cm1枚分)

- <ピザの生地>

(材料・作りかたはミックスピザP.24を参照) 1枚分

<トッピングなど>

焼きとりのたれ

しょうゆ

みりん

片栗粉

照り焼きチキン

しめじ

コーン缶

(混ぜてとろみをつけておく)

大さじ2

大さじ2

小さじ1

120g

50g

30g
- ナチュラルチーズ

マヨネーズ

きざみのり

白髪ねぎ

塩・こしょう
- (細かくきざんだもの)

70g

適量

各少々

適量

各適量

作りかた

- 1

2

3

4
- ミックスピザP.241~6を参照し生地を作る。

生地に焼きとりのたれを塗り、Aを並べ、軽く塩、こしょうをしてチーズを散らし、マヨネーズをかける。

焼網にのせ、オーブンメニューの「ピザ」仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。仕上げに白髪ねぎときざみのりをかける。

シーフードピザ



ピザ  
仕上りの目安:中

材料(直径約26cm1枚分)

- <ピザの生地>

(材料・作りかたはミックスピザP.24を参照) 1枚分

<トッピングなど>

オリーブ油

にんにく

シーフードミックス

ピザソース

大さじ1

1かけ

(解凍して水気を切っておく)

100g

適量
- 玉ねぎ

ピーマン

マッシュルーム缶

スタッドオリーブ

ナチュラルチーズ

塩・こしょう
- (薄切り)

50g

小1個

25g

(薄切り)

4個

(細かく刻んだもの)

80g

各適量

作りかた

- 1

2

3

4
- フライパンでオリーブ油とにんにくを加熱し、シーフードミックスを軽くいためる。

ミックスピザP.241~6を参照し生地を作る。

生地にピザソースを塗り、A、1を並べ、軽く塩、こしょうをしてチーズを散らす。

焼網にのせ、オーブンメニューの「ピザ」仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



## フルーツピザ



**材料(直径約26cm1枚分)**  
＜ピザの生地＞  
（材料・作りかたはミックスピザP.24を参照）1枚分  
＜トッピングなど＞  
グラニュー糖……………適量  
カスタードクリーム…100g  
黄桃（缶詰（薄切り））……………1缶  
粉砂糖……………適量

**作りかた**  
**1** ミックスピザP.24**1～6**を参照し生地を作る。  
**2** 生地にグラニュー糖をふる。  
**3** 焼網にのせ、オープンメニューの「**ピザ**」仕上がり「**弱**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。  
**4 3**の粗熱がとれたらカスタードクリームをのばし、桃を並べて粉砂糖をふる。  
※桃缶は、お好みのくだものに変えてもよい。缶詰のシロップをゼラチンでかため、細かくくずしたものを飾ってもよい。

## 冷蔵ピザ



**材料(直径約22cm1枚分)**  
冷蔵ピザ……………1枚（約240g）

**作りかた**  
**1** アルミホイルの上に冷蔵ピザをのせ、アルミホイルをピザのまわりにそって折り曲げる。  
**2** 焼網にのせ、オープンメニューの「**ピザ**」仕上がり「**弱**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。

## サラダピザ



**材料(直径約26cm1枚分)**  
＜ピザの生地＞  
（材料・作りかたはミックスピザP.24を参照）1枚分  
＜トッピングなど＞  
ベビーリーフ……………20g      パルメザンチーズ(粉末) ……適量  
スモークサーモン……………適量      ドレッシング(市販のもの) ……適量  
……………1/2パック（約50g）      マヨネーズ……………適量  
ミニトマト（4分割）……………5個

**作りかた**  
**1** ミックスピザP.24**1～6**を参照し生地を作る。  
**2** 焼網にのせ、オープンメニューの「**ピザ**」仕上がり「**弱**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。  
**3 2**の粗熱がとれたら、ベビーリーフ、スモークサーモン、ミニトマトを順にのせ、パルメザンチーズを散らす。お好みでドレッシング、マヨネーズをかける。  
※お好みに合わせて、生地にチーズ（約30g）を散らしたり、ピザソースを塗って焼いてもよい。

## 冷凍ピザ



**材料(直径約22cm1枚分)**  
冷凍ピザ……………1枚（約240g）

**作りかた**  
**1** アルミホイルの上に冷凍ピザをのせ、アルミホイルをピザのまわりにそって折り曲げる。  
**2** 焼網にのせ、オープンメニューの「**ピザ**」仕上がり「**弱**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。

## マカロニグラタン



**材料(約19.5×11.7×高さ3.7cm耐熱性焼き皿 2皿分)**  
マカロニ……………40g      ホワイトソース……………カップ1 1/2  
鶏もも肉（1cmの角切り）…50g      ナチュラルチーズ……………40g  
むきえび(背わたを取る) ……50g      サラダ油……………大さじ1  
玉ねぎ（薄切り）……………50g      塩・こしょう……………各適量  
マッシュルーム缶（スライス）…25g

**作りかた**  
**1** マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油（分量外）をまぶす。  
**2** グラタン皿にバター（分量外）を塗っておく。  
**3** フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れてから「**中火**」にする。  
**4** 鶏もも肉・むきえび・玉ねぎ・マッシュルームをいため、塩、こしょうをする。  
**5 4**に**1**を合わせホワイトソースの半量を加えて混ぜる。  
**6** グラタン皿に**5**の具をのせ残りのホワイトソースをかけ、チーズを散らす。  
**6** 具をのせたグラタン皿を焼網にのせ、オープンメニューの「**グラタン**」仕上がり「**中**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

## ドリア



**材料(約19.5×11.7×高さ3.7cm耐熱性焼き皿 2皿分)**  
むきえび(背わたを取る) ……100g      バター……………10g  
玉ねぎ(みじん切り) ……50g      ナチュラルチーズ……………40g  
生しいたけ(薄切り) ……2枚      サラダ油……………大さじ1  
ホワイトソース……………カップ1      塩・こしょう……………各適量  
ごはん……………200g

**作りかた**  
**1** グラタン皿にバター（分量外）を塗っておく。  
**2** フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れてから「**中火**」にする。  
**3** フライパンにむきえび、玉ねぎ、生しいたけを入れていためる。加熱が終了したらホワイトソースであえる。  
**4** あたたかいごはんにバターを入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょうをする。  
**5** グラタン皿に**4**を分け入れ、**3**をのせ、チーズを散らす。  
**6** 具をのせたグラタン皿を焼網にのせ、オープンメニューの「**グラタン**」仕上がり「**中**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。

### ホワイトソースの作りかた

材 料	分 量		
	カップ1	カップ1 1/2	カップ2
バター	20g	25g	40g
薄力粉	15g	20g	30g
牛乳	カップ1	カップ1 1/2	カップ2
塩・こしょう	各適量	各適量	各適量

**作りかた**  
**1** 牛乳に、塩、こしょうを入れて混ぜる。  
**2** フライパンをIHヒーターの中央に置き、バターを入れて、メニューの「**卵焼き**」**120**」を選び、「**スタート**」キーを押す。  
**3** 表示部に「**適温**」を表示し、適温に加熱されバターが溶けたら薄力粉を入れ、耐熱べらを使い、粉っぽい感じがなくなるまでよくいためる。（約2～3分）  
**4 3**に**1**を入れ、ダマにならないよう、最初の約1～2分は手早くかき混ぜ、とろみがつくまでかき混ぜ、加熱を止める。とろみは、耐熱べらでフライパンをなぞると線が残るくらいを目安にする。





# 野菜のグラタン



材料(直径約22×高さ3.5cm耐熱性焼き皿 1皿分)

カリフラワー (小房に分ける)	玉ねぎ (薄切り)
.....150 g	.....50 g
かぼちゃ (一口大に切る)	ベーコン (1cm幅に切る)
.....150 g	.....2枚分
ホワイトソース.....カップ2	ナチュラルチーズ.....50 g
(ホワイトソースの作りかたはP.27参照)	塩・こしょう.....各適量

作りかた

- 鍋に水を入れ「**強火**」～「**ハイパワー**」でお湯をわかし、塩を入れてカリフラワーをゆでる。
- 鍋に水を入れ「**強火**」～「**ハイパワー**」でお湯をわかし、かぼちゃをゆでる。
- ホワイトソースの $\frac{1}{3}$ 量を焼き皿に広げ、**1**、**2**のをせ、玉ねぎとベーコンを散らし、軽く塩、こしょうをする。残りのホワイトソースを全体にかけチーズを散らす。
- 焼網にのせ、オープンメニューの「**グラタン**」仕上がり「**強**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。

# ラザニア



材料(直径約22×高さ3.5cm耐熱性焼き皿 1皿分)

ラザニア (乾めん) …6枚 (約100 g)  
ホワイトソース.....カップ2  
(ホワイトソースの作りかたはP.27参照)  
ミートソース (缶詰) …1缶 (約300 g)  
ナチュラルチーズ.....120 g

作りかた

- 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気をきる。
- バター (分量外) を塗った容器にホワイトソース、**1**、ミートソース、**1**・・・の順に3～4段に重ね、チーズをのせる。
- 焼網にのせ、オープンメニューの「**グラタン**」仕上がり「**強**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。

# ロールケーキ



材料(23×18cmのアルミホイル型1個分)

卵.....2個	A $\left[ \begin{array}{l} \text{牛乳}.....大さじ\frac{3}{4} \\ \text{バター}.....7\text{ g} \\ \text{(合わせて加熱し溶かしておく)} \\ \text{ホイップクリーム}.....適量 \\ \text{果物 (こまかく刻む)}.....適量 \end{array} \right.$
砂糖.....40 g	
バニラエッセンス.....少々	
薄力粉.....40 g	

作りかた

- アルミホイルで型を作る。(23×18cmのアルミホイル型の作りかた⇒P.43)
- ボウルに卵を入れハンドミキサーで七分通り泡立てて、砂糖を加えもったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 薄力粉をふるい入れ、へらでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、Aを加えて手早く混ぜる。
- 3**を**1**の型に流し入れ、表面を平らにする。
- 焼網に**4**のをせ、オープンメニューの「**スイーツ**」仕上がり「**強**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。
- 焼き上がったら粗熱をとり、ラップをかけて冷ます。アルミホイル・オープンシートをはがし、巻き終わり2cmほど残してホイップクリームを塗り、果物を散らす。手前から巻き、巻き終わりは下にして、しばらくおいてから切る。

## 調理のこつ

●大きさや材質の異なる型を使用する場合は、手動コースの「**オープン**」温度「**160**」で様子を見ながら焼いてください。

# マフィン



材料(直径約6.3cmのアルミ箔 菊型6個分)

A $\left[ \begin{array}{l} \text{薄力粉}.....50\text{ g} \\ \text{ベーキングパウダー}..... \\ \text{.....小さじ}\frac{2}{3} \end{array} \right.$	バター (常温にもどす).....30 g
	砂糖.....25 g
	卵 (溶いておく)..... $\frac{1}{2}$ 個
	牛乳.....大さじ1
	レーズン.....30 g

作りかた

- Aを合わせてふるう。
- ボウルにバターを入れ、柔らかくなるまで練る。砂糖を入れ、白っぽくふんわりするまで泡立て器で混ぜる。
- 卵を少しづつ入れながら、泡立て器でしっかり混ぜる。
- Aを入れへらでさっくり混ぜ、牛乳を入れて混ぜる。最後にレーズンを入れて混ぜる。
- 型に**4**の生地を分け入れて焼網にのせ、オープンメニューの「**スイーツ**」仕上がり「**強**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。



# 焼きドーナツ



スイーツ  
仕上りの目安:中

<抹茶味>  
材料(直径約8cmドーナツ型4個分)

- A
- 薄力粉……………170 g

抹茶……………5 g

ベーキングパウダー……………小さじ2

砂糖……………40 g

牛乳……………大さじ3

卵……………1個

バター (溶かしたもの) ……20 g

トッピング (甘納豆など) ……30 g

●デコレーション  
<アイシング(いちご味)>  
材料(直径約8cmドーナツ型4個分)

- 粉砂糖……………20 g
- いちごジャム……………小さじ1
- レモン汁……………小さじ1/2

### 作りかた

- 1
- ボウルにAを入れ、泡立て器で混ぜる。牛乳、卵、バターを入れ、ヘラで混ぜる。
- 2
- 打ち粉 (分量外) をしたのし台に、1の生地を取り出し、めん棒で約1cmの厚さにのばしてドーナツ型で4個ぬく。
- 3
- アルミホイルを焼網に敷き、ドーナツをのせ、オープンメニューの「スイーツ」仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

### <デコレーション>

- 1
- ボウルにアイシングの材料を入れ、スプーンでなめらかになるまでよく混ぜる。
- 2
- お好みで、溶かしたホワイトチョコレートをかけたり、アイシングをして飾る。

### おすすめのデコレーション

- 焼きドーナツ(ココア味)+ホワイトチョコレート+アイシング(コーヒー味)
- 焼きドーナツ(紅茶味)+アイシング(いちご味)
- 焼きドーナツ(抹茶味)+ホワイトチョコかけ

<ココア味>  
材料(直径約8cmドーナツ型4個分)

- A
- 薄力粉……………170 g

ココア……………10 g

ベーキングパウダー……………小さじ2

砂糖……………40 g

牛乳……………大さじ3

卵……………1個

バター (溶かしたもの) ……20 g

トッピング (チョコチップなど) ……30 g

<アイシング(コーヒー味)>  
材料(直径約8cmドーナツ型4個分)

- 粉砂糖……………20 g
- コーヒー……………小さじ1
- お湯……………小さじ1/2

<紅茶味>  
材料(直径約8cmドーナツ型4個分)

- A
- 薄力粉……………170 g

紅茶 (ティーバッグ) ……8 g

ベーキングパウダー……………小さじ2

砂糖……………40 g

牛乳……………大さじ3

卵……………1個

バター (溶かしたもの) ……20 g

<チョコかけ>  
材料(直径約8cmドーナツ型4個分)

- ホワイトチョコレート…40 g

# ミニドーナツ



スイーツ  
仕上りの目安:中

<抹茶味>  
材料(直径約3cm、10個分)

- A
- 薄力粉……………85 g

抹茶……………2.5 g

ベーキングパウダー……………小さじ1

砂糖……………25 g

牛乳……………大さじ1 1/2

卵……………1/2 個

バター (溶かしたもの) ……10 g

<ココア味>  
材料(直径約3cm、10個分)

- A
- 薄力粉……………85 g

ココア……………5 g

ベーキングパウダー……………小さじ1

砂糖……………25 g

牛乳……………大さじ1 1/2

卵……………1/2 個

バター (溶かしたもの) ……10 g

<紅茶味>  
材料(直径約3cm、10個分)

- A
- 薄力粉……………85 g

紅茶 (ティーバッグ) ……4 g

ベーキングパウダー……………小さじ1

砂糖……………25 g

牛乳……………大さじ1 1/2

卵……………1/2 個

バター (溶かしたもの) ……10 g

●デコレーション  
材料

- ホワイトチョコレート……………適量
- カラースプレー……………適量
- アラザン……………適量

### 作りかた

- 1
- ボウルにAを入れ、泡立て器で混ぜる。牛乳、卵、バターを入れ、ヘラで混ぜる。
- 2
- 1の生地を10等分にし、直径約3cmくらいに丸める。(潰して平たくしてもよい)
- 3
- アルミホイルを焼網にのせ、ミニドーナツを並べて、オープンメニューの「スイーツ」仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

### <デコレーション>

- 1
- ボウルにアイシングの材料を入れ、スプーンでなめらかになるまでよく混ぜる。
- 2
- お好みで、溶かしたホワイトチョコレートをかけたり、アイシングをして飾る。
- 3
- 仕上げにカラースプレーやアラザンで飾る。



塩づけ



材料  
塩づけ(1切れ約80g) ……1～5切れ

作りかた  
1 焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの「**切身・干物**」仕上がり「**中**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。

塩さば



材料  
塩さば(1切れ約80～100g) ……1～5切れ

作りかた  
1 厚みのある部分に切り目を入れ、焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの「**切身・干物**」仕上がり「**中**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。

さんまの開き



材料  
さんまの開き(1枚約110g) ……2枚

作りかた  
1 焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの「**切身・干物**」仕上がり「**中**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。

あじの開き



材料  
あじの開き(1枚約100g) ……2枚

作りかた  
1 焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの「**切身・干物**」仕上がり「**中**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。

はたはた



材料  
はたはた(1尾約25g) ……5尾

作りかた  
1 焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの「**切身・干物**」仕上がり「**弱**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。

めざし



材料  
めざし(1尾約25～30g) ……5尾

作りかた  
1 焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの「**切身・干物**」仕上がり「**弱**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。

ししゃも



材料  
ししゃも(1尾約20g) ……5尾

作りかた  
1 焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの「**切身・干物**」仕上がり「**弱**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。



## 鶏のハーブ焼き



肉・野菜  
仕上がりの目安:中

**材料**  
鶏もも肉(皮つき) (1枚約250g) .....1~2枚

A

塩・こしょう	..... 各適量
ハーブ(生または乾燥品)	..... 各少々
(タイム・ローズマリー・マジョラムなど)	..... 各少々

**作りかた**  
1 鶏肉は皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れAをまぶす。  
2 皮側を上にして焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの「肉・野菜」仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

## 鶏手羽先のつけ焼き



肉・野菜  
仕上がりの目安:弱

**材料(8本分)**  
鶏手羽先 (1本約60g) .....8本

A

しょうゆ	..... 大さじ2
酒	..... 大さじ1弱
みりん	..... 小さじ1

## 焼き野菜



肉・野菜  
仕上がりの目安:弱

**材料**  
なす・玉ねぎ・パプリカ・  
山イモ・生しいたけ・中玉  
トマトなど合わせて  
.....約500g

オリーブ油.....約30g  
塩・こしょう.....各適量

**作りかた**  
1 なすは縦半分に切り、網目の切り込みを入れる。玉ねぎは1cmの輪切りにする。パプリカは縦1/4に切る。山イモは長さ5cmに切り、縦1/4に切る。生しいたけは石づきをとる。  
2 野菜に塩、こしょう、オリーブ油をふって焼網にのせる。  
3 過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの「肉・野菜」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

## 牛肉串焼き



肉・野菜  
仕上がりの目安:弱

**材料(4本分)**  
牛ロース肉 (約3cmの角切り) .....200g  
にんじん (一口大に切る) .....50g  
玉ねぎ (くし型切り) .....100g  
ピーマン (一口大に切る) .....2個

パプリカ (赤、黄) (一口大に切る) .....各1/4個  
なす (輪切りにして、塩水につける) .....1個  
生しいたけ .....4枚  
塩・こしょう .....各適量

**作りかた**  
1 牛肉は軽く塩、こしょうをする。にんじんは下ゆでする。  
2 材料を竹串に刺し、全体に塩、こしょうをする。  
3 焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの「肉・野菜」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

## 肉巻きアスパラ



肉・野菜  
仕上がりの目安:弱

**材料(8本分)**  
豚バラ薄切り肉 .....300g  
アスパラガス .....8本  
塩・こしょう .....各適量

**作りかた**  
1 アスパラガスは、茎の太い部分の皮を半分くらいそいでおく。  
2 1本のアスパラガスに豚肉をらせん状に巻き、軽く塩、こしょうをする。  
3 焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの「肉・野菜」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



# 骨付きもも(塩)



肉・野菜  
仕上がりの目安:強

材料(2本分)  
骨付き鶏もも肉(1本約200g) ……2本  
塩・こしょう ……各適量

作りかた  
1 骨付き鶏もも肉は裏側から足のつけ根の骨に沿って包丁を入れ、左右に開く。上側も同様に、骨に沿って包丁を入れ、左右に開く。  
2 1に塩、こしょうをして、皮側を上にして焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの「肉・野菜」仕上がりが「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

# 焼きとり(塩)



肉・野菜  
仕上がりの目安:弱

材料(8本分)  
焼きとり(市販品または手作りで1本約50g) ……8本  
塩 ……適量

作りかた  
1 焼きとりに塩をふり、焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの「肉・野菜」仕上がりが「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

# 鶏手羽中の塩焼き



肉・野菜  
仕上がりの目安:弱

材料(8本分)  
鶏手羽中(1本約40g) ……8本  
塩・こしょう ……各適量

作りかた  
1 鶏手羽中に塩、こしょうをして、皮側を上にして焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの「肉・野菜」仕上がりが「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

# 揚げ物温め



かき揚げ



とんかつ



コロッケ



フライドチキン



天ぷら



アジフライ



から揚げ

弱	中	強
かき揚げ(1個約100g) ……2個	天ぷら(1個約70g) ……4個 アジフライ(1枚約100g) ……3枚 とんかつ(1個約150g) ……2個 から揚げ(1個約50g) ……6個 コロッケ(1個約70g) ……4個	フライドチキン(骨付き)(1個約150g) ……2個

作りかた  
1 冷めた揚げ物(約100～300g)を焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの「揚げ物温め」、仕上がりが調節は左記表から選び、「スタート」キーを押し、加熱する。  
※揚げ物温めは、調理済みの冷めた揚げ物を温める機能です。冷凍した食品は調理できません。



# 「手動」コースで調理するレシピ

## トースト



材料(2枚分)  
食パン(4枚切り、6枚切り、8枚切り)……2枚

作りかた  
1 食パン2枚を焼網の中心にのせ、手動コースの「トースト」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約6～7分焼く。

調理のこつ

- 連続して焼く場合は様子を見ながら調理し、焼き時間を短くしてください。
- 冷凍されたパンを焼く場合は様子を見ながら調理してください。
- 調理するときの食材ののせかたは、右図のように焼網の中央部にのせてください。

パン1枚

パン2枚

手前側

手前側

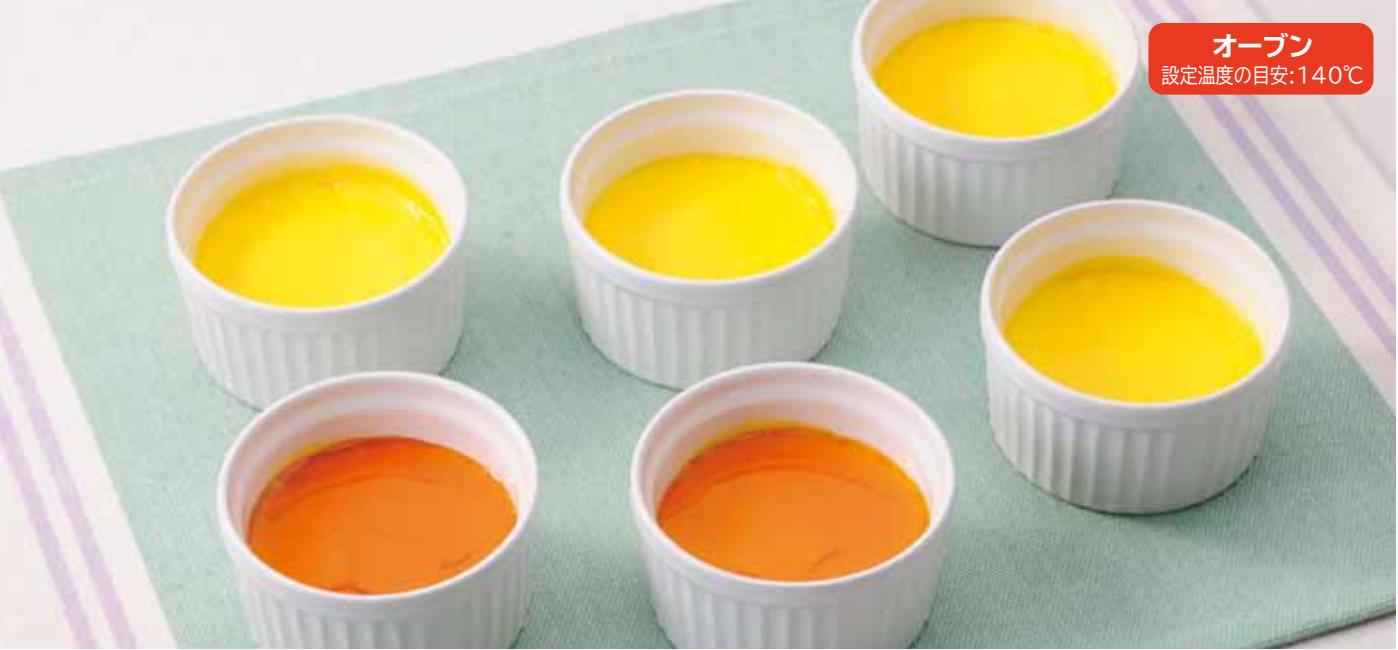
## ピザトースト



材料(2枚分)  
食パン(6枚切り)……2枚  
玉ねぎ(薄切り)……30g  
ピーマン(薄切り)……1/2個  
ベーコン(1cm幅に切る)……1枚  
ピザソース(市販のもの)……適量  
ナチュラルチーズ……適量

作りかた  
1 食パン2枚の片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らす。  
2 1を焼網の中心にのせ、手動コースの「トースト」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約7～8分焼く。

## なめらかプリン



材料(直径約8cm×高さ4cmのスフレ型6個分)  
A 牛乳……240mL  
砂糖……60g  
卵黄……4個(Mサイズ)  
生クリーム……120mL  
バニラエッセンス……少々  
<カラメルソース>  
B 砂糖……60g  
水……大さじ2  
水……大さじ1

作りかた  
1 鍋にAを入れ「弱火」で人肌くらいにあたため、かき混ぜて砂糖を溶かす。  
2 火を止め、残りの材料を混ぜ合わせ、裏ごしする。  
3 2を型に分け入れ、焼網にのせ、手動コースの「オーブン」温度「140」を選び、「スタート」キーを押し、約20～25分様子を見ながら加熱する。粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。  
4 鍋にBを入れ「弱火」～「中火」にしてあめ色になるまで煮詰めたら火を止め、水を加えて手早く混ぜる。  
5 3にお好みでカラメルソースをかける。

## きなこパフ・チョコパフ



材料(作りやすい分量)  
小町麴(1/4に切る)……20g  
ホワイトチョコレート……30g  
きなこ……15g  
砂糖……15g

作りかた  
1 麴を1/4に切る。  
2 焼網にアルミホイルを敷き、麴を重ねないようにのせる。  
3 手動コースの「オーブン」温度「140」を選び、「スタート」キーを押し、約5分様子を見ながら焼く。  
4 鍋にホワイトチョコレートを砕いて入れ「とろ火」で溶かす。  
5 焼いた麴に溶かしたチョコレートをからめ、合わせたAをまぶす。



材料(作りやすい分量)  
小町麴(1/4に切る)……20g  
ココア……小さじ1  
チョコレート……30g

作りかた  
1 麴を1/4に切る。  
2 焼網にアルミホイルを敷き、麴を重ねないようにのせる。  
3 手動コースの「オーブン」温度「140」を選び、「スタート」キーを押し、約5分様子を見ながら焼く。  
4 鍋にチョコレートを砕いて入れ「とろ火」で溶かす。  
5 焼いた麴に溶かしたチョコレートをからめ、ココアをまぶす。



## ホワイトロシェ



オープン  
設定温度の目安:140℃

### 材料(作りやすい分量)

くるみ .....50g  
マシュマロ .....50g  
全粒粉のビスケット .....30g  
ドライフルーツ .....30g  
ホワイトチョコ .....200g  
いちごのフリーズドライ  
(細かく刻む) .....適量

### 作りかた

- 1 焼網にアルミホイルを敷き、くるみを重ならないようにのせ、手動コースの「オープン」温度「140」を選び、「スタート」キーを押し、約5分様子を見ながら焼く。
- 2 焼いたくるみとマシュマロ・ビスケット・ドライフルーツを細かくする。
- 3 鍋にホワイトチョコレートを砕いて入れ「とろ火」で溶かし、8割程溶けたら加熱を止め、マシュマロを入れ余熱で少し溶かす。
- 4 3に2を入れからめる。
- 5 オープンシートにスプーンで一口大に落とし、いちごのフリーズドライを飾り、冷蔵庫で冷やして固める。

## マドレーヌ



オープン  
設定温度の目安:160℃

### 材料(直径約10cmの金属製マドレーヌ型4個分)

卵 .....1個  
砂糖 .....40g  
レモン汁 .....小さじ1  
薄力粉 .....40g  
バター (溶かしておく) .....40g

### 作りかた

- 1 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて、砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立てる。
- 2 レモン汁を加えて混ぜ、薄力粉をふるい入れへらで練らないように混ぜバターを加えて手早く混ぜる。
- 3 型に敷紙を敷き、2の生地を分け入れる。
- 4 焼網にのせ、手動コースの「オープン」温度「160」を選び、「スタート」キーを押し、約16～20分様子を見ながら焼く。

## モカチョコマドレーヌ



オープン  
設定温度の目安:160℃

### 材料(直径約10cmの金属製マドレーヌ型4個分)

卵 .....1個  
砂糖 .....30g  
薄力粉 .....40g  
バター (溶かしておく) .....40g  
A インスタントコーヒー .....小さじ1  
一口チョコレート (1/4に切る) .....4粒  
お湯 .....小さじ1

### 作りかた

- 1 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて、砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立てる。
- 2 Aを加えて混ぜ、薄力粉をふるい入れへらで練らないように混ぜバターを加えて手早く混ぜる。
- 3 型に敷紙を敷き、2の生地を分け入れる。チョコを均等に入れる。
- 4 焼網にのせ、手動コースの「オープン」温度「160」を選び、「スタート」キーを押し、約16～20分様子を見ながら焼く。

## ブラウニー



オープン  
設定温度の目安:160℃

### 材料(18×18cmのアルミホイル型1個分)

ブラックチョコレート (粗くきざむ) .....60g  
バター (室温にもどす) .....60g  
砂糖 .....60g  
卵 .....1 1/2個  
薄力粉 .....60g  
ココア .....大さじ1 1/2  
ベーキングパウダー .....小さじ1 1/3  
レーズン (粗くきざむ) .....40g  
くるみ (粗くきざむ) .....40g

### 作りかた

- 1 アルミホイルで型を作る。(18×18cmのアルミホイル型の作りかた⇒P.43)
- 2 チョコレートは鍋に入れて「とろ火」にして溶かす。
- 3 ボウルにバターを入れクリーム状になるまでハンドミキサーで練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
- 4 卵を少しずつ加えて混ぜ、2を加えてさらによく混ぜる。
- 5 へらに持ち替えて、Aをふるい入れてよく混ぜ、さらにBを加えて混ぜる。
- 6 1の型に流し入れ、表面を平らにする。
- 7 焼網に6のをせ、手動コースの「オープン」温度「160」を選び、「スタート」キーを押し、約12分様子を見ながら焼き、型の前後を入れかえて、さらに約6～10分焼く。

## チョコチップケーキ



オープン  
設定温度の目安:160℃

### 材料(18×18cmのアルミホイル型1個分)

薄力粉 .....100g  
ベーキングパウダー .....小さじ1弱  
砂糖 .....30g  
卵 .....1個  
牛乳 .....大さじ3  
バター (溶かしておく) .....30g  
チョコチップ .....25g

### 作りかた

- 1 アルミホイルで型を作る。(18×18cmのアルミホイル型の作りかた⇒P.43)
- 2 ボールに薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖を入れ泡だて器で軽く混ぜ、卵・牛乳・バターを加え混ぜる。
- 3 チョコチップを入れてへらで混ぜる。
- 4 生地をアルミホイルの型に入れ平らにする。
- 5 焼網に4のをせ、手動コースの「オープン」温度「160」を選び、「スタート」キーを押し、約25分様子を見ながら焼く。

### 調理のこつ

- 市販の型を使う場合は、型の大きさ・材質によって焼き時間を調整してください。



# いちごのショートケーキ 紅茶ケーキ



## 材料(18×18cmのアルミホイル型1個分)

<スポンジケーキ>  
卵(卵黄と卵白に分ける).....2個  
砂糖.....50g  
バニラエッセンス.....少々  
薄力粉(ふるっておく).....50g  
A [ バター.....10g  
牛乳.....大さじ1/2  
A合わせて加熱し溶かしておく  
<デコレーション>  
シロップ  
B [ 砂糖.....15g  
水.....30mL  
洋酒.....小さじ1  
B加熱して洋酒を加える  
C [ 生クリーム.....100mL  
砂糖.....10g  
C合わせて泡立ておく  
いちご.....適量  
ミントの葉.....適量

## 作りかた

<スポンジケーキ>  
1 アルミホイルで型を作る。(18×18cmのアルミホイル型の作りかた⇒P.43)  
2 ボールに卵白を入れハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。  
3 卵黄を加え、さらに泡立ててから、バニラエッセンスを加え、混ぜる。  
4 薄力粉をふるい入れ、へらで練らないように粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Aを加えて手早く混ぜる。  
5 生地をアルミホイルの型に流し入れ表面を平らにし、焼網にのせる。手動コースの「オープン」温度「160」を選び、「スタート」キーを押し、約27分様子を見ながら焼く。  
6 焼きあがったら、アルミホイルごと約10～20cmの高さから落とし焼き縮みを防ぎ、生地が冷めたらアルミホイル・オープンシートをはがす。

<デコレーション>  
1 生地の側面を切りそろえ、生地を縦半分に切り、2段に重ねる。  
2 生地の表面にシロップを塗る。間にCの泡立てた生クリームといちごをはさむ。  
3 生クリームを全面に塗りいちごとミントの葉を飾る。



## 材料(18×18cmのアルミホイル型1個分)

バター(室温にもどす).....90g  
砂糖.....90g  
卵.....2個  
A [ 薄力粉.....90g  
ベーキングパウダー.....小さじ1/2  
紅茶(ティーパック).....8g  
A合わせてふるっておく

## 作りかた

1 アルミホイルで型を作る。(18×18cmのアルミホイル型の作りかた⇒P.43)  
2 ボールにバターを入れハンドミキサーでクリーム状にしたら砂糖を加え白っぽくなるまで泡立てる。  
3 卵を1個ずつ加え、そのつどよく混ぜる。  
4 2にAをふるい入れ、へらでさっくり混ぜる。  
5 生地をアルミホイルの型に入れ表面を平らにし、焼網にのせる。手動コースの「オープン」温度「160」を選び、「スタート」キーを押し、約22分様子を見ながら焼く。

## ●18×18cmのアルミホイル型の作りかた

### 下準備

- ・アルミホイル(30×25cmに切ったもの).....2枚
- ・オープンシート(18×18cmに切ったもの).....1枚

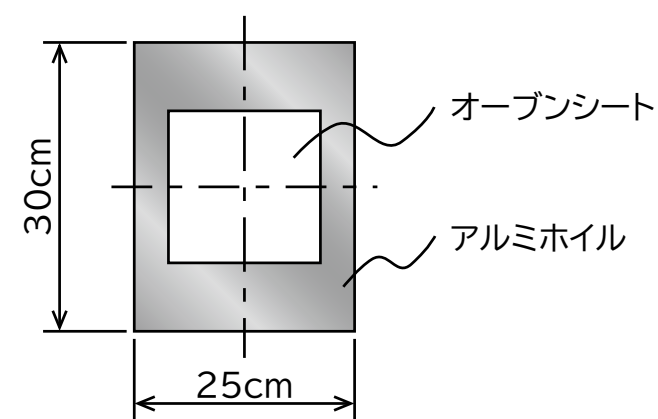
## ●23×18cmのアルミホイル型の作りかた

### 下準備

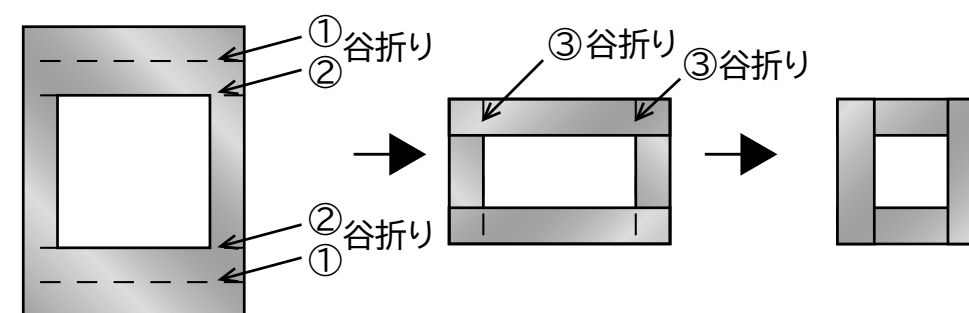
- ・アルミホイル(35×25cmに切ったもの).....2枚
- ・オープンシート(23×18cmに切ったもの).....1枚

アルミホイル型の作りかたは、18×18cmのアルミホイル型の作りかたと同じです。

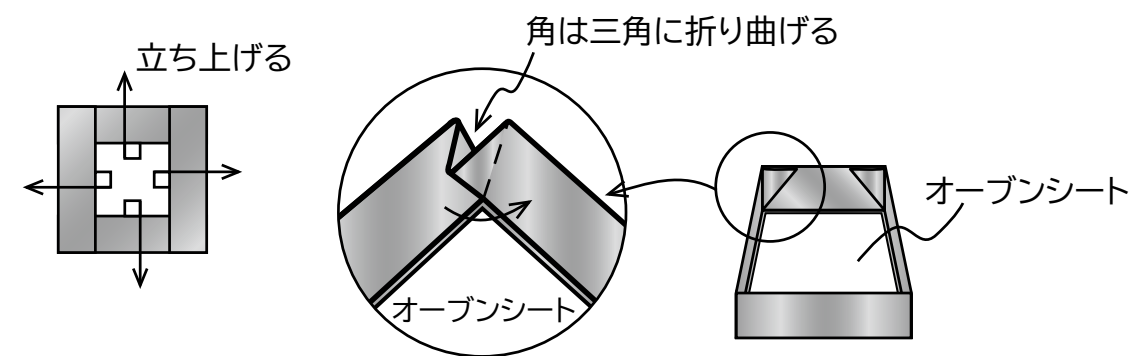
## 1 アルミホイルを2枚重ねた上にオープンシートをのせる。(中心位置を合わせる)



## 2 オープンシートの大きさに合わせてアルミホイルを折る。長い方は二つ折りにする。



## 3 折り曲げたアルミホイルを立ち上げる。角の部分は三角に折り曲げ型を作る。





# ハンバーグあたため



手作りハンバーグ



チルドハンバーグ



オープン  
設定温度の目安:180℃

冷蔵ハンバーグ

材料(1人分)  
手作り・チルド・冷蔵ハンバーグ(約90~100g)……2個

作りかた  
1 焼網にハンバーグを並べ、手動コースの「**オープン**」温度「**180**」を選び、「**スタート**」キーを押し、約16~20分様子を見ながら焼く。大きさや厚みによって加熱時間を調整してください。

# クッキー



オープン  
設定温度の目安:160℃

材料(直径約3cmの型16個分)  
バター(室温にもどす)……………25g  
砂糖……………20g  
卵……………1/4個(約13g)  
バニラエッセンス……………少々  
薄力粉……………55g

作りかた  
1 バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。  
2 卵を加えクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。  
3 薄力粉をふるいながら加え、ヘラでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップに包み冷蔵庫で約1時間休ませる。  
4 打ち粉(分量外)をしたのし台に、3の生地を取り出し、めん棒で約5mmの厚さにのばす。直径約3cmの型で抜き、アルミホイルを焼網に敷きクッキーをのせ、手動コースの「**オープン**」温度「**160**」を選び、「**スタート**」キーを押し、約13~18分様子を見ながら焼く。

# 焼きりんご



オープン  
設定温度の目安:180℃

材料(りんご2個分(直径約22×高さ3.5cmの耐熱性焼き皿))  
りんご(紅玉、ふじなど)……2個  
バター……………10g  
グラニュー糖……………10g  
シナモンシュガー……………適量  
ミント……………お好みで

作りかた  
1 りんごはよく洗って横半分に切り、芯を抜く。  
2 芯を抜いたところに、バターとグラニュー糖をそれぞれ約2.5g(10gの1/4)ずつ入れる。  
3 切り口を下にして、りんごが重ならないように、焼き皿に並べる。  
4 焼網にのせ、手動コースの「**オープン**」温度「**180**」を選び、「**スタート**」キーを押し、約30分焼く。  
5 お好みで、シナモンシュガーをふりかけ、ミントを飾る。

## 調理のこつ

●焼き色は、りんごの種類や大きさなどによって変わります。お好みに合わせて焼き時間を調整してください。

# フルーツタルト



オープン  
設定温度の目安:180℃

材料(直径約18×高さ2.5cmのタルト型 1個分)  
バター(室温にもどす)……………30g  
砂糖……………25g  
卵(溶いたもの)……………1/2個  
薄力粉……………110g  
カスタードクリーム……………適量  
フルーツミックス缶……………1缶  
粉ゼラチン……………5g  
シロップ(缶詰の汁)……100mL  
ミント……………お好みで

作りかた  
1 ボウルにバターを入れヘラでやわらかくなるまで練り、砂糖を加え白っぽくなるまで混ぜる。  
2 卵を少しづつ加え分離しないようによく混ぜ、ふるった薄力粉を加え混ぜ合わせる。まとまったら、ラップにくるみ冷蔵庫で休ませる。  
3 2を打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で型よりひとまわり大きめの厚さ3mmに伸ばし、型に敷き入れ、フォークで穴を開けておく。(ビケする)  
4 型の底にアルミホイルを密着させてから焼網にのせ、手動コースの「**オープン**」温度「**180**」を選び、「**スタート**」キーを押し、約20分様子を見ながら焼く。  
5 粉ゼラチンは、シロップにふやかし溶かしておく。  
6 4のタルト生地の粗熱がとれたら型からはずし、カスタードクリームを入れ、その上にフルーツを飾る。  
7 5をフルーツに塗り、つや出しをする。  
8 お好みでミントを飾る。

## 調理のこつ

●型の大きさ、材質によって焼き時間を調整してください。  
●フルーツミックス缶は、お好みのくだものに変えてもよいでしょう。



パンプキンタルト



オーブン  
設定温度の目安:160℃

材料(直径約18×高さ2.5cmのタルト型 1個分)  
タルトの生地…(材料・作りかたはフルーツタルトP.45を参照)  
かぼちゃ……………250 g  
砂糖……………25 g  
卵……………1個  
生クリーム……………35mL  
レーズン……………30 g

作りかた

- 1 フルーツタルトP.45 **1**～**4**を参照しタルト生地を焼く。
- 2 かぼちゃはゆでて実と皮に分け、皮はクッキー型でぬく。(デコレーション用)
- 3 ボウルにゆでた実を入れてつぶし、砂糖を入れ混ぜる。粗熱が取れたら卵、生クリーム、レーズンを加えよく混ぜる。
- 4 型に入れたままのタルト生地、**3**を流し入れ、**2**をかざる。
- 5 型の底にアルミホイルを密着させてから焼網にのせ、手動コースの「**オーブン**」温度「**160**」を選び、「**スタート**」キーを押し、約25～30分様子を見ながら焼く。

調理のこつ

- パンプキンタルトのつや出し  
はちみつを少量の湯(水)でのばして、刷毛で表面に塗るとつやがでる。アプリコットジャムなどでも良い。

アーモンドタルト



オーブン  
設定温度の目安:160℃

材料(直径約18×高さ2.5cmのタルト型 1個分)  
タルトの生地…(材料・作りかたはフルーツタルトP.45を参照)  
バター(室温にもどす)……50 g  
砂糖……………50 g  
卵(溶いたもの)……………1個  
薄力粉……………20 g  
アーモンドパウダー……………40 g  
ベーキングパウダー……………小さじ1/2  
アーモンドスライス……………15 g

作りかた

- 1 フルーツタルトP.45 **1**～**4**を参照しタルト生地を焼く。
- 2 クリーム状になったバターに砂糖を加えてすり混ぜる。
- 3 **2**に卵を少しづつ加え、**A**を合わせてふるい入れ混ぜる。
- 4 型に入れたままのタルト生地、**3**を流し入れ、表面をゴムベラでならし、アーモンドスライスを表面全体に散らす。
- 5 型の底にアルミホイルを密着させてから焼網にのせ、手動コースの「**オーブン**」温度「**160**」を選び、「**スタート**」キーを押し、約28分様子を見ながら焼く。

アプリコットクラフティー



オーブン  
設定温度の目安:160℃

材料(直径約18×高さ2.5cmのタルト型 1個分)  
タルトの生地…(材料・作りかたはフルーツタルトP.45を参照)  
卵(卵黄と卵白に分ける)……1個  
砂糖……………30 g  
バター(室温にもどす)……15 g  
生クリーム……………35mL  
レモン汁……………小さじ1  
薄力粉……………25 g  
アプリコット缶(半割り)(汁を切りひと口大)……1/2缶(10個分)

作りかた

- 1 フルーツタルトP.45 **1**～**4**を参照しタルト生地を焼く。
- 2 ボウルに卵黄を入れ、砂糖約20 gを加えて泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
- 3 バターを入れ混ぜ、生クリーム、レモン汁を順に加えて混ぜ、薄力粉をふるい入れて混ぜる。
- 4 別のボウルに卵白を入れて泡立て、砂糖約10 gを加え、角が立つまで泡立てメレンゲを作る。
- 5 **3**にメレンゲを半量加えて混ぜ、残りはメレンゲをつぶさないようにさっくりと混ぜ合わせる。
- 6 型に入れたままのタルト生地、半量のアプリコットを並べ、**5**を流し入れ、さらに残りのアプリコットを上、に並べる。
- 7 型の底にアルミホイルを密着させてから焼網にのせ、手動コースの「**オーブン**」温度「**160**」を選び、「**スタート**」キーを押し、約25～30分様子を見ながら焼く。
- 8 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。

キッシュ



オーブン  
設定温度の目安:180℃

材料(直径約18×高さ2.5cmのタルト型 1個分)  
薄力粉……………120 g  
塩……………1 g  
オリーブ油……………30 g  
水……………30 g  
玉ねぎ(薄切り)……………40 g  
ベーコン(1cm中に切る)……50 g  
卵……………2個  
牛乳……………30mL  
ナチュラルチーズ……………60 g  
サラダ油……………大さじ1  
塩・こしょう……………各適量

作りかた

- 1 ポリ袋に**A**を入れ混ぜる。まとまったら冷蔵庫で約1時間寝かせる。
- 2 打ち粉をしたのし台に**1**の生地を取り出し、めん棒で型よりひとまわり大きめに伸ばし、型に敷き入れ、フォークで穴を開けておく。(ピケする)
- 3 型の底にアルミホイルを密着させてから焼網にのせ、手動コースの「**オーブン**」温度「**180**」を選び、「**スタート**」キーを押し、約20～25分様子を見ながら焼く。
- 4 フライパンにサラダ油を入れて加熱し、玉ねぎ、ベーコンをいため、塩、こしょうをし粗熱をとる。
- 5 ボウルに卵・牛乳を入れてよく混ぜ、ナチュラルチーズ2/3量、**4**を加えて混ぜる。
- 6 型に入れたままのキッシュ生地、**5**を流し入れ、残りのナチュラルチーズを散らす。
- 7 焼網にのせ、手動コースの「**オーブン**」温度「**180**」を選び、「**スタート**」キーを押し、約25～30分様子を見ながら焼く。



# 焼きおにぎり



材料(4個分)  
温かいご飯……………320 g  
めんつゆ……………適量

作りかた  
1 温かいご飯にめんつゆを混ぜ、1個約80 gのおにぎりを4個作り、粗熱をとる。(おにぎりをくずれにくくするため)  
2 焼網にのせ、手動コースの「オープン」温度「240」を選び、「スタート」キーを押し、約20分様子を見ながら焼く。

# 冷凍焼きおにぎりのあたため



材料  
冷凍焼きおにぎり(1個約50 g) ……4～6個

作りかた  
1 焼網に冷凍焼きおにぎりをのせ、手動コースの「オープン」温度「190」を選び、「スタート」キーを押し、約20～25分様子を見ながら焼く。

# アップルパイ



材料(直径約23.5cmのパイ皿1枚分)  
市販の冷凍パイ生地(1枚100 g) ……3枚  
りんごのプリザーブ ……250～300 g  
＜つや出し用卵＞  
卵…………… $\frac{1}{2}$ 個  
塩……………小さじ $\frac{1}{4}$

作りかた  
1 冷凍パイ生地は室温にもどしておく。  
2 1枚を約26×26cmの正方形にのばし、その上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切る。  
3 パイ皿の上にとるませるようにして広げてのせ、ピッタリと敷いて、まわりの生地は型の縁にそって切り落とす。  
4 底全体にフォークで穴をあけてから、汁気を切ったりんごのプリザーブをのせる。  
5 残りのパイ生地2枚を重ねて約20×25cmにのばし、縦11等分してひも状の生地を作る。  
6 8本のひもを4の上に格子状にのせ、縁につや出し用卵を塗り、残りの3本をまわりにのせ、フォークの背で筋をつける。  
7 表面全体につや出し用卵をぬる。  
8 パイ皿の底にアルミホイルを密着させてから焼網にのせ、手動コースの「オープン」温度「200」を選び、「スタート」キーを押し、約20～30分様子を見ながら焼く。

りんごのプリザーブの作りかた  
りんご2～3個(正味約300 g)は6～8つ割にし、芯と皮を取る。そのりんごを鍋に入れ、砂糖(約80～120 g)をまぶしレモン汁をかけ約30分～1時間おく。  
りんごから水分が出てきたら、「弱火」～「中火」で煮る。りんごが透き通ってきたら「中火」にし水分をとばし、汁気がなくなるまで煮詰め、最後にざるにあげて汁気をきり、シナモン(小さじ $\frac{1}{4}$ )を加える。

# フォカッチャ



材料(直径約16cm1枚分)  
強力粉……………75 g  
薄力粉……………50 g  
塩……………2 g  
砂糖……………2 g  
ドライイースト ……小さじ $\frac{1}{2}$   
ぬるま湯(約40℃) ……70～80mL  
オリーブ油……………大さじ $\frac{1}{2}$

作りかた  
1 ポリ袋にAを入れ軽く混ぜ、ぬるま湯・オリーブ油を加えてよく混ぜ、ひとまとめにする。  
2 こねあがったらポリ袋に入れたまま室温に置き一次発酵させる。(目安は2～2.5倍)  
3 1次発酵後、軽くガス抜きをする。  
4 生地が表面がなめらかになるように丸め、ラップをかけ約20分置く。(ベンチタイム)  
5 アルミホイルを敷き、その上で生地を直径約16cmの円形に伸ばしたら、ラップをかけ二次発酵させる。(目安は生地が1.5倍)  
6 手粉をつけた指で数箇所にくぼみをつける。オリーブ油(分量外)を生地の表面に塗る。  
7 6を焼網にのせ、手動コースの「オープン」温度「200」を選び、「スタート」キーを押し、約13～18分様子を見ながら焼く。



厚揚げ



材料(2枚分)  
厚揚げ (1枚約150～200g) ……2枚

作りかた  
1 焼網にのせ、手動コースの「**オーブン**」温度「**240**」を選び、「**スタート**」キーを押し、約16～20分様子を見ながら焼く。

焼きいも



材料(2本分)  
さつまいも (直径4cm以下のもの) (1本約250g) ……2本

作りかた  
1 皮にフォークで穴を開けるか包丁で切り目をいれる。  
2 焼網にのせ、手動コースの「**オーブン**」温度「**240**」を選び、「**スタート**」キーを押し、約25～30分様子を見ながら焼く。

ピリ辛ウィング



材料(8本分)  
鶏手羽元 (1本約60g) ……8本  
A [ にんにく (すりおろす) ……1かけ  
砂糖 ……小さじ2  
しょうゆ ……大さじ1  
みそ ……大さじ1  
ごま油 ……小さじ1  
豆板醤 ……小さじ1

作りかた  
1 鶏手羽元をAに約30分つけておく。  
2 焼網にのせ、手動コースの「**オーブン**」温度「**220**」を選び、「**スタート**」キーを押し、約23～27分様子を見ながら焼く。

ラムチョップ



材料(6本分)  
ラムチョップ (1本約60g) ……6本  
塩・こしょう ……各適量  
A [ ローズマリー (生・みじん切り) ……1～2本  
タイムまたはパセリ (生・みじん切り) ……1～2本  
にんにく (すりおろす) ……1かけ  
オリーブ油 ……大さじ2

作りかた  
1 ラムチョップに塩、こしょうをして、よくもみ込む。  
2 Aを合わせ1を約15～30分つけておく。  
3 焼網にのせ、手動コースの「**オーブン**」温度「**240**」を選び、「**スタート**」キーを押し、約25～30分様子を見ながら焼く。

パエリア



材料(パエリア鍋直径約24cm 2人分)  
A [ サフラン ……ひとつまみ  
水 ……50mL  
ムール貝 ……4個  
あさり (殻つき) ……120g  
えび (有頭) ……4尾  
いか ……1/2ばい  
B [ 玉ねぎ (みじん切り) ……50g  
にんにく (みじん切り) ……小1かけ  
C [ パプリカ (赤・黄各1cm角に切る) ……各1/2個  
トマト (湯むきし、種を取って1cmのザク切り) ……1/2個  
米 (洗米しない) ……カップ1  
ブラックオリーブ ……4個  
レモン ……1/2個  
白ワイン ……50mL  
スープ (固形スープ1/2個をとく) ……100mL  
オリーブ油 ……大さじ2  
塩・こしょう ……各適量

作りかた  
1 Aのサフランは水に約10分浸し、色と香りを出しておく。  
2 ムール貝とあさは塩水につけて砂出しをしてから、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。  
3 えびは背わたを取る。いかは内蔵を抜いてから皮をむき、1cmの輪切りにし、足は食べやすい長さに切る。  
4 パエリア鍋にオリーブ油を入れ、「**弱火**」～「**中火**」で熱しBをいためる。**2**、**3**を加えてサツといため、塩、こしょうをし白ワインをふる。  
5 **4**にアルミホイルでふたをして「**弱火**」～「**中火**」で約2分蒸らす。貝の口が開いたら、魚介だけ取り出す。  
6 **5**にCを加え、「**中火**」でいため、米を加えてすき通るまでいため、**1**とスープを加え、スープが煮たったら「**切**」キーを押す。全体を混ぜ合わせ**5**で取り出した魚介を盛り、オリーブを散らしアルミホイルでふたをする。  
7 パエリア鍋の底にアルミホイルを密着させてから焼網にのせ、手動コースの「**オーブン**」温度「**260**」を選び、「**スタート**」キーを押し、約30分蒸し煮にする。火を止め、約5～10分蒸らす。  
8 くし形に切ったレモンを添える。



## 焼きパプリカのマリネ



オーブン  
設定温度の目安:260℃

- 材料(2個分)**
- パプリカ(縦半分に切る) ……2個  
玉ねぎ(薄切り) ……100g
- <ドレッシング>**
- 酢 ……大さじ 2  
砂糖 ……小さじ 1  
塩 ……小さじ 1/3  
こしょう ……適量  
サラダ油 ……大さじ 3

- 作りかた**
- 1 パプリカを焼網にのせ、手動コースの「**オーブン**」温度「**260**」を選び、「**スタート**」キーを押し、約18～20分皮が黒くなるまで様子を見ながら焼く。
  - 2 焼きあがったら冷水に取り、皮をむき細切りにする。
  - 3 玉ねぎは水にさらし、水気をしぼる。
  - 4 **2**と**3**を合わせたドレッシングであえる。

## さつま揚げ



オーブン  
設定温度の目安:260℃

- 材料**
- さつまあげ ……160～200g
- 作りかた**
- 1 焼網にのせ、手動コースの「**オーブン**」温度「**260**」を選び、「**スタート**」キーを押し、約12～15分様子を見ながら焼く。

## 焼きなす



オーブン  
設定温度の目安:260℃

- 材料(3個分)**
- なす(1個約70g) ……3個  
しょうがじょうゆ ……少々

- 作りかた**
- 1 なすは、がくのわかれたところにぐるりと切り目を入れる。縦に浅い切り目を4～5ヶ所入れる。
  - 2 焼網にのせ、手動コースの「**オーブン**」温度「**260**」を選び、「**スタート**」キーを押し、約25～30分様子を見ながら焼く。
  - 3 焼きあがったら冷水に取り、皮をむき、食べやすい大きさに切る。器に盛り付けてしょうがじょうゆを添える。

## ローストビーフ



オーブン  
設定温度の目安:260℃

- 材料(1本分)**
- 牛もも肉  
(ローストビーフ用)(高さ4cm以内)  
 ……約300g  
塩・こしょう ……各少々  
にんにく(すりおろす) ……1/2かけ  
サラダ油 ……小さじ 1/2

- 作りかた**
- 1 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。
  - 2 焼網にのせ、手動コースの「**オーブン**」温度「**260**」を選び、「**スタート**」キーを押し、約30分様子を見ながら焼く。
  - 3 焼けたローストビーフをアルミホイルで包み、そのまま約10～15分粗熱をとる。
  - 4 粗熱がとれてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛る。

## フレンチトースト



オーブン  
設定温度の目安:280℃

- 材料(4枚分)**
- フランスパン  
(1.5～2cmの厚さに切ったもの)  
 ……4枚  
バター ……適量
- A**
- 牛乳 ……100mL  
砂糖 ……大さじ 1/2  
卵(溶きほぐす) ……1個  
バニラエッセンス ……少々

- 作りかた**
- 1 フランスパンの片面にバターを塗る。
  - 2 **A**を合わせてかき混ぜ、裏ごしし底の平らな容器に入れ**1**のバターを塗っていない面を下にして浸す。
  - 3 アルミホイルを焼網に敷き、**2**のバターを塗ってある面を下にしてのせ、手動コースの「**オーブン**」温度「**280**」を選び、「**スタート**」キーを押し、約15～20分様子を見ながら焼く。



## さんまのみりん干し



### 材料

さんまのみりん干し(生干し)(1枚約80g)……2枚

### 作りかた

- 1 焼網にのせ、手動コースの「**グリル上下**」火力「**強**」を選び、「**スタート**」キーを押し、約6～10分様子を見ながら焼く。

## 小あじのみりん干し



### 材料

小あじのみりん干し(1枚約4g)……10枚

### 作りかた

- 1 焼網にのせ、手動コースの「**グリル上下**」火力「**中**」を選び、「**スタート**」キーを押し、約5～10分様子を見ながら焼く。

## いかのみそ漬け焼き



### 材料

いかのみそ漬け(約100g)……1枚

### 作りかた

- 1 焼網にのせ、手動コースの「**グリル上下**」火力「**強**」を選び、「**スタート**」キーを押し、約14～16分様子を見ながら焼く。

## うるめいわし丸干し



### 材料

うるめいわし丸干し(1尾約10～15g)……5～10尾

### 作りかた

- 1 焼網にのせ、手動コースの「**グリル上下**」火力「**強**」を選び、「**スタート**」キーを押し、約5～10分様子を見ながら焼く。

## スルメ



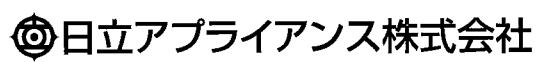
### 材料

スルメ(約70g)……………1枚

### 作りかた

- 1 焼網にのせ、手動コースの「**グリル上下**」火力「**中**」を選び、「**スタート**」キーを押し、約3～5分様子を見ながら焼く。





〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12 電話03(3502)2111

